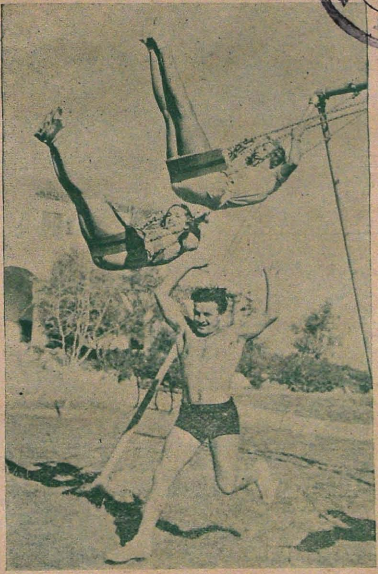
o. 1866. ஏப்ரல் (April) 1933. தொகுதி 10. பகுதி 4.

ஆரோக்கியபத்திரிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

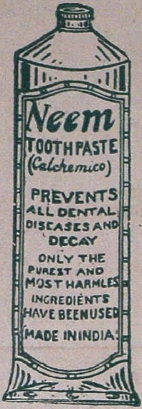
ஆசிரியர், டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணாராவ், எம். பி. பி. எஸ்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF
28 APR 1933



டோரதி, பார்பர் என்னும் கன்னிகைகள்.

காலிபோர்னியாவில், பாம்-ஸ்பிரிங்கிஸ் என்னுமிடத்தில் வெய்யல் ஸ்நானம் எடுத்துக்கொள்ளும்போது ஊஞ்சலாடுகிறார்கள்.



வேப்பம் பற்பசை

(கல்கெமிகோ)

எல்லாவித தந்த வியாதிகளையும் பல் சொத்தைகளையும் ஒழிக்கும்.

கெடுதலற்ற சரக்குகள் இதில் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்டது.

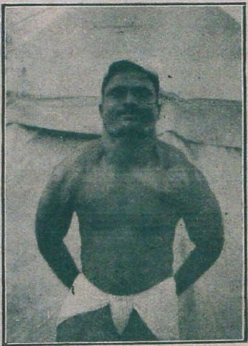
(இந்தியாவில் செய்யப்பட்டது.)

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி,
கல்கத்தா.

மதராஸ் ஏஜண்டுகள் :—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

இனாம்! இனாம்!



என் அனுபவசாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறை.

இது எல்லோருக்கும் இனாமாக அளிக்கப்படும்.

இப்புத்தகத்தில் தேகாப்பியாச முறையைப் பற்றி நன்றாக விவரித்து எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. இது தவிர என்னுடையதும் மற்றும் என்னுடைய சிஷ்யர்களுடையதுமான அநேக புகைப் படங்கள் தெளிவாக அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன. எவன் தன் தேகத்தை அபிவிருத்தி செய்து ஆரோக்கியமாக இருக்க விரும்புகிறானோ அவன் இப்புத்தகத்தை வாசிக்க வேண்டும்.

தபால் சார்ஜுக்காக இரண்டு அணா இந்திய போஸ்டல் ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

பிரபோசர்: எம். வி. கிருஷ்ணராவ்,
உதகமண்டலம், (நீலகிரி)

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

இந்தியாவில் பொதுஜன ஆரோக்கியப் பிரசினைகள் ... 86

சங்கீதமும் ஆரோக்கியமும். டாக்டர் எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி., நியூயார்க் ... 88

நாகரீகத்தினுல் மனிதர்களுக்கு ஏற்பட்ட பலன்கள். டாக்டர் எல். நாராயண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ். ... 90

சிரங்கு எப்படி உண்டாகிறது? டாக்டர் கெ. ஜி. மேனுேன் ... 92

தேக சுகாதாரம். என். ராமகிருஷ்ணன், வேலூர். ... 95

மெல்லுதலும் ஜீரணமும் ... 98

விளையாட்டுக் கருவிகளை விட்டெறி ... 99

ஸோப் ஒரு விஷங்கொல்லி மருந்து ... 100

நல்ல வலுவைக் கொடுக்கும் டானிக் மருந்து—ஜலம் ... 101

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ... 102

OFFICE OF THE REGIST...
28 APR 1937

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்கு : : : : : அதி அற்புதமான சிகிச்சை.

வேட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது.

கோனே கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

GONO KILLER ORIGINAL REGD. TRADE MARK COCK-BRAND

இதுதான் தற்காலத்தில் கைகண்ட ஔஷதம். ஆங்கில, உள்நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தி யிராவிடில் வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில் கடைசியாக வேனும் நமது கோனே—கில்லர் என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டு எவ்வளவு நாளாகியிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும் எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும் மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் வலியை நிவர்த்தி செய்யவும், மூத்திரப் பையில் ஏற்பட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும் வெட்டை வியாதிக் கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது.

50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3. வி.பி. சார்ஜு வேறு.

தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

போலிச்சரக்கைக் குறித்து எச்சரிக்கையாயிருங்கள். வாங்கும்போது சேவல் மார்க்கைப்பார்த்து வாங்குங்கள்.

சொந்தமாய் தாமே தயாரிப்பவர்: டாக்டர் டி. என். ஜஸானி, கிர்குவாம் பாக் ரோட், பம்பாய் 4.

Dr. D. N. Jasani, Girgaum Back Road, Bombay 4.

ஏஜெண்டுகள்:—தாதா அண்டு கம்பெனி, 52, நைனியப்ப நாயகன் தெருவு, சென்னை.

Degrees! Books! Medicine!
H.L.M.S., H.M.B., H.M.D., Vaidyaratna etc, homoeo. Ayurvedic, Unani degrees by Post. Homoeo Materia Medica Rs. 5/. Homoeo-Practice of Medicine Rs. 4/. Send anna Stamp for prospectus:—

DR. CHHATBAR HOMOEOPATHIC Institute (Reg). P.O. MAHUVA
Kathiawar Dt.

GANGAW
THE QUEEN OF PERFUMES

SRI KRISHNAN BROS.,
323, THAMBU CHETTY ST.,
MADRAS.

ராவுஜியின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்பகாலத்திற்குள் போக்கிவிடும், சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக் கொள்ளவேண்டும். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்.
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

சாதன ஔஷதாலயா. டெக்கா (வங்காளம்) அத்தியகா—

ஜோகேஷ் சந்திரகோஷ், எம்.ஏ., ஆயுர்வேத சாஸ்திரி,
மாஜி கெமிஸ்டிரி ப்ரொபெஸர், பகல்பூர் காலேஜ்,

கிளைகள்:—ஷயாம் பஜார் (கல்கத்தா), 215, பௌபஜார் (கல்கத்தா), 207/1, ஹாரிஸன் ரோட் (ப்ர்ரா பஜார்), கல்கத்தா, பகல்பூர் (பேஹார்), போக்ரா, பர்ட்வான், சிட்டகாங், டினாஜ்பூர், ஜாம்ஷெட்பூர், (ஸாக்கிஹைவே) பேஹார், லாஹூர் (பஞ்சாப்), மாணிக்கஞ்ச், மிதுனபுரி, பதுவாதுலி (டெக்கா), ரங்கூன் (பர்மா), சிங்கப்பூர் (மலேயா மாகாணங்கள்), டின்சுகியா (ஆஸாம்).

மிகவும் பரிசுத்தமான மருந்துகள், சரியான மருந்துகள், ஆயுர்வேத சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்டன. வேண்டுவோர்க்கு காட்லாக் இனாமாக அனுப்பப்படும்.

வியாதி இன்னதென்று விவரமாய் எழுதி அனுப்பினால், அதற்குத் தக்க மருந்து இன்னதென்று எழுதியனுப்பப்படும். அதற்கு சார்ஜ் கிடையாது.

மகரத்வஜா. (சுவர்ன சிந்தூர்) சுத்தமான பொன்னால் தயார்செய்யப்பட்டது. விலை தோலா ஒன்றுக்கு ரூ. 4-0-0.—எல்லா வியாதிகளுக்கும் கைகண்ட மருந்து. நரம்பு, பித்தம், சேஷ்மம் இவைகளை ஒழுங்குபடுத்தி, வீரியம், மனது, தேகம் இவற்றின் வலுவை விருத்திசெய்து, தேகத்திற்கு பலத்தைக் கொடுக்கிறது.

சரிபாதி சர்ஸா—சேர் 1-க்கு ரூ. 2-12-0.—மேகவியாதி, பாதரஸத்தினால் ஏற்பட்ட விஷம், வெட்டைநோய், மூத்திர வியாதிகள் முதலிய இரத்த அசுத்தங்களால் ஏற்பட்ட வியாதிகளுக்கெல்லாம் இது கைகண்ட ஔஷதம்.

சுக்ர சஞ்சீவன்—சேர் 1-க்கு ரூ. 16-0-0.—ஆண்மைத்தனம், வலுவு குறைந்து போனால், அதைத் திருப்பிக்கொடுக்க ஏற்ற மருந்து. உடனே வீரிய விருத்தி உண்டாகும்.

அபல பந்தப் ஜோக்—16-டோஸ் ரூ. 2-0-0. 50-டோஸ் ரூ. 5-0-0.—எல்லா ஸ்திரீ வியாதிகளுக்கும் இது கைகண்ட மருந்து. வியூகோரியா, வெள்ளை, மஞ்சள், கருப்பு முதலிய வர்ணங்களாக இரத்தம் மர்மஸ்தானங்களிலிருந்து வருதல், இடுப்புவலி, முதுகு நோய், கருப்பையில் நோய், மாதவிடாய் காலம் தப்பி வருதல், மலட்டுத்தனம் முதலியவற்றிற்குத் தக்க மருந்து.

பலம்! வீரியம்!! தீர்க்காயுள்!!!

காயசித்தி மகரத்வஜா

இது சரியான நரம்பு டானிக்; பொன், கால்ஷியம், பாஸ்பேட்டுகள், இரும்பு, கந்தகம், வீரிய விருத்திக்கான விதைகள் முதலியவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது.

இது இரத்தத்தை சுத்திசெய்து, இரத்த ஓட்டத்தை தூண்டுதல் செய்து, நரம்புத் தொகுதிக்கு வலுவு செய்து, பலத்தையும் வீரியத்தையும் தீர்க்காயுளையும் அளிக்கிறது.

20-நாட்களுக்கு 40-மாத்திரைகள்
விலை ரு. 5.

(எல்லா டாக்டர்களாலும் எழுதிக்கொடுக்கப்படுகிறது.)

பிஷக்-ரத்ன பண்டித

ஏ. எஸ். கோபன்

அவர்களை ஆலோசியுங்கள். அல்லது அவருக்கு எழுதுங்கள்.

கிழக்குப் பிரதேசத்தில் நாடி பார்ப்பதில் நிபுணர் என்று பெயர் பெற்றவர்.

தமிழ்நாடு ஆயுர்வேதிக் பார்மஸி லிமிடெட்,
44, கோவிந்தப்ப நாயகன் தெரு, தபாற்பெட்டி நெ. 278, மதராஸ்.

ஏஜெண்டுகள் தேவை. வேண்டுவோர்க்கு காட்லாக் இனம்.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப்பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராமராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

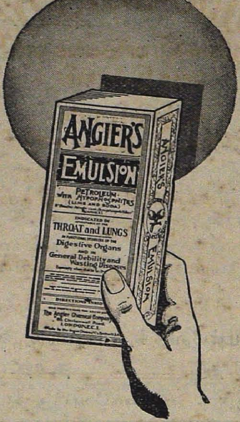
இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

		அணா.
1.	ஆரோக்கியமான வீடுகள்	2.
2.	டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டியதென்ன?	2.
3.	பள்ளிக்கூட சுகாதாரம்	4.
4.	ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் ஜலம்	2.
5.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் காற்று	2.
6.	ஆரோக்கியமும் வியாதியும்.	2.
7.	தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்	2.
8.	சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள்	2.
9.	ஆரோக்கியத்தைகொடுக்கும் பால்	2.
10.	சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும்	2.
11.	தேக சுகாதாரம்	4.
12.	வீட்டில் சிகித்ஸை	8.
13.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம்	8.
14.	பிரதம சிகித்ஸை—(ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு	12

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.



ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்:-- இது உள்ளுக்கு உபயோகப்படுத்துவதற்காக விசேஷமாய் சுத்தம் செய்யப்பட்ட பெட்ரோலியத்தினால் தயாரிக்கப்பட்டது. இதுதான் அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன். அநேக வருஷகாலங்களாக ஆராய்ச்சிசெய்து பரீக்ஷித்துப் பார்த்து தயார் செய்யப்பட்ட ஔஷதம்.

சளிக்கட்டு :— மிதமாகவும், கடுமையாகவுமிருந்து வரும் சளிக்கட்டுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தகுந்த ஔஷதமென்பதற்கு ஏராளமான அத்தாக்ஷிகள் இருந்து வருகிறது. இது இருமலை நிவர்த்திசெய்துசளிவெளிப்படும்படி செய்வதுடன், அழற்சியைச் சமனப்படுத்துகிறது. தவிரவும், சரீரத்திற்கு இது ஊட்டத்தைக் கொடுத்து, இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பலஹீனத்தைநிவர்த்திசெய்கிறது. சளிக்கட்டு உபாதையுள்ளவர்கள் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனில் திருப்தியடைகிறார்கள். அது சமன சக்தியுடையதென்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கபவாத ஜுரமும், கபக்கட்டும் :— கபவாத ஜுரம், கபக்கட்டு இந்த உபாதைகள் ஏற்பட்டிருக்கும் காலத்திலும் இந்த உபாதைகளிலிருந்து பிணியாளர்கள் தேறிவருங்காலத்திலும் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக்கொடுத்தால் இருமல் முதலிய பாதைகள் நிவர்த்தியாகி விடுகின்றதென்று தகுந்த நிபுணர்கள் சிபார்சு செய்திருக்கிறார்கள். இந்த உபாதைகளிலிருந்து தேறி வருகையில் பிணியாளிகள் பலஹீனமாக இருந்து வரும்பொழுது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் ஆகாரம் நன்றாக ஜீரணமாகி, சரீரத்தில் சேர்ந்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டம் ஏற்படும்.

குடல் கோளாறுகள் :— குடலில் ரணமோ, க்ஷயக்கட்டோ இருப்பின், ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் பரம உபகாரமாக இருக்கும். பெட்ரோலியத்தின் நுண்ணிய ஸத்துக்கள் அப்படியே குடல்களுக்குப் போய்ச் சேர்ந்து அங்குள்ளவைகளுடன் கலந்து கொள்ளுகின்றன. அவை புளித்துப்போவது நின்று விடுகிறது; அழற்சியும் எரிவும் சமனமடைகின்றன; விஷ வஸ்துக்கள் வெளிப்பட்டு விடுகின்றன.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும் :

மேஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்

ரௌலெட் பில்டிங், பிரின்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடார்கள் : ஆங்கியர்ஸ் கெமிக்கல் கம்பெனி லிமிடெட்.

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

தொகுதி 10 பகுதி 4] [ஏப்ரல், 1933.

ஆரோக்கியதீபிகை
ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களை போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

இந்தியாவில் பொதுஜன ஆரோக்கியப் பிரசினைகள்.

1. சிசு, மாதுரு, குழந்தை சம்ரக்ஷணைத் தொழில்.

பூலோக முழுதிலும் பண நெருக்கடியும், வரவு செலவு திட்டத்தில் குறைவும் ஏற்பட்டிருக்கும் இந்தக் கஷ்டகாலத்தில், பொதுஜன ஆரோக்கியத் தொழிலானது எங்கும் அடியோடே தடைப்பட்டு நிற்காவிடினும், கொஞ்சம் கொஞ்சமாயாவது நடந்தேறி வருகிறது. இந்தியாவிற்கும் இக்கதிதான். சென்ற மூன்று வருஷங்களாக இந்தியசர்க்காராரும், மாகாண சர்க்காராரும், ஆரோக்கிய உத்தியோகஸ்தர்களைக் குறைத்தும், செலவை அதிகமாக மட்டுப்படுத்தியும் இருப்பதுபற்றி, பொதுஜன ஆரோக்கியத் தொழிலில் உயர்ச்சி உண்டாவதற்குச் சாத்தியமில்லை.

பொதுஜனங்களிட மனதிலும் சர்க்காரிட மனதிலும் இப்போது குடிகொண்டிருக்கும் முதல் ஆரோக்கிய பிரசினை யாதெனில், இந்தியாவின் ஒவ்வொரு பாகத்திலிருந்தும் அறிக்கை செய்யப்படும், அபரிமிதமான, கபடமற்ற சிசுக்களின் மரணமேயாம். 1930-ம் வருஷத்திய புள்ளி விவரப்படி இந்தியாவில் சிசு மரணவிகிதமானது (அதாவது உயிரோடு பிறந்த 1000 சிசுக்கள் ஒரு வருடத்திற்குள் மரணமடைதல்) 180·83 ஆகும். இதற்கு முந்திய வருஷத்தில் அதாவது 1929-ல் இந்த மரணவிகிதம் 178·39. சென்ற ஐந்து வருஷங்களின் சராசரி, 176·34. பூலோகத்திலுள்ள மற்ற தேசங்களில் சிலவற்றுடன், பிரிட்டிஷ் இந்தியாவின் சிசு மரணவிகிதத்தை ஒத்திட்டுப் பார்க்கும்போது, இந்தப் பிரசினையை இங்கு அதிதீவிரமாயும், யாவரும் ஒன்று சேர்ந்து தீர்க்கப்படவேண்டிய அவசியம் என்றும் புலப்படும்,

நாடு.	ஒரு வருஷத்திற்குட்பட்ட உயிரோடு பிறந்த 1000 சிசுக்களின் மரண விகிதம்.
பிரிட்டிஷ் இந்தியா ...	181.
இங்கிலாந்தும் வேல்ஸூம் ...	60.
ஆஸ்திரேலியா ...	47.
நியூஜீலெண்டு ...	34.
கனடா ...	89.
தென் ஆப்பிரிக்கா யூனியன் (வெள்ளையர்) ...	67.
பிடரேட் மலேயா மாகாணங்கள் ...	163.
பாலஸ்டைன் ...	154.
அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகள் ...	64.
ஜப்பான் ...	124.

சில காலங்களாக, அநேக சர்க்கார் ஸ்தாபனங்களும், பொதுஜன ஸ்தாபனங்களும், வேண்டிய பணத்தைச் செலவழித்து, காலத்தைக் கழித்து, கவனத்தைச் செலுத்தி, இந்த பயங்கரமான சிசு மரண விகிதத்தை எப்படியாகிலும் குறைக்கவேண்டுமென்று பாடுபட்டு வருகின்றன. ஆனால், இவர்கள் செய்யும் முயற்சிகள் யாவும் இந்தப் பிரசனையை மேலோடு தொடுகின்றனவே யொழிய, அடியோடே தீர்க்கவில்லை. இந்தியா கவர்ன்மெண்டைச் சேர்ந்த பப்ளிக் ஹெல்த் கமிஷனர் என்பவர், தாம் எழுதிய 1930-ம் வருஷத்திய ரஸமான பெருத்த அறிக்கையில் இந்த விஷயத்தைக் குறித்துப் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிறார்:—"வருஷாவருஷம் சிசுமரண விகிதம் அதிகரித்துக்கொண்டிருப்பதால், இந்நாடு முழுதிலும் சிசு சம்ரக்ஷணை ஸ்தாபனங்களை அதிகரிக்கவேண்டியது அத்தியாவசியம். இங்கிலாந்து வேல்ஸ் இந்நாடுகளிலும் கூட 1891-1900 ஆகிய இப்பத்து வருஷங்களில், சிசு மரண விகிதம் 1000-க்கு 153-ஆக இருந்தது. பின்னிட்டு விடாமல் சிரமப்பட்டு உழைத்து வந்ததால், இந்த மரண விகிதம் 1929-ல் 74-க்கும், 1930-ல் 60-க்கு வந்திறங்கிற்று. ஆச்சரியகரமான இந்தக் குறைந்த எண்ணுக்கு இந்தியா வருவதென்றால், வெகு காலம் செல்லும். ஆனால் அதிமாகிரி முயற்சி எடுத்துக்கொள்ளும் பக்ஷத்தில், அதற்குத் தக்கபடி குறையும் என்பதில் சந்தேகமில்லை."

அடுத்தபடி முக்கியமான விஷயம், தாய் குழந்தை சம்ரக்ஷணைத் தொழில். மருத்துவ ஸ்திரீகளைப் பயிற்சி செய்வதிலும், பிரசவத்திற்கும், குழந்தை சம்ரக்ஷணைத் தொழிலிற்கும் கைதேர்ந்த உத்தியோகஸ்தர்களை நியமிப்பதிலும் தகுந்த முயற்சிகள் தற்போது எடுத்துக்கொண்டிருப்பினும், மாதுரு மரண விகிதத்தில் குறைவு ஏற்படவில்லை. ஆஸ்பத்திரிகளில் பிரசவங்களோ வரவர அதிகப்பட்டுக்கொண்டு வருகின்றன. ஜனங்கள், பரம்பரையாய்த் தங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள சமுசயங்களையும் மூடபக்தியையும் ஒழித்து, தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீகளைக்கொண்டு மருத்துவம் பார்த்துக் கொள்ளுவதின் பலனைக் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். ஆனால், ஆஸ்பத்திரிகளும், கைதேர்ந்த மருத்துவ ஸ்திரீகளும் சிலருக்கே கிட்டுகின்றன. அநேக பிரசவங்கள், ஆஸ்பத்திரிகள் இல்லாத கிராமாந்தரங்களில் நேர்கின்றன. தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீகள் கிராமாந்தரங்களில் போதுமான ஜீவனோபாயம் கிடைக்காததால், அங்கு வசிக்கக் கஷ்டப்படுகிறார்கள். மாதுரு மரண விகிதத்தைக் குறைப்பதற்கும், பிரசவத்தின்போது தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீகள் கிடைப்பதற்கும், கிராமாந்தரங்களின் நிலைமைகளே தடையாக நிற்கின்றன. கிராமங்களில், பிரசவத்திற்குக் கிடைக்கக்கூடிய ஒத்தாசை அந்தந்த ஊர் தாயிதான். அவளுடைய அனுபோகமே, அவள் படிப்பிற்கு முக்கிய ஆதாரம்.

ஆனதுபற்றி, கிராமாந்தரங்களிலுள்ள தாயிகளைப் பயிற்சி செய்விப்பது அத்தியாவசியம். ஆனால், இதில்முக்கியகஷ்டம், அவளைப் பயிற்சி செய்துகொள்ளும்படி தூண்டுதல் செய்வதிலில்லை. அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுப்பதற்குப் போதுமான நபர்களும் இவர்களை மேல்பார்வை பார்ப்பதற்கு வேண்டிய உத்தியோகஸ்தர்களும் கிடையாமலிருப்பதேயாம். இது பிரமாண்டமான காரியமாக விருக்கிறது. இதற்காக பிரமாதமான செலவு செலவழிக்க வேண்டியிருக்கிறது. லோகல்

போர்டாருக்கு அதற்கு நிர்வாகமில்லை. மாகாண கவர்ன்மெண்டார் அவர்களை மீட்டி, தாங்களே இத்தொழிலை மேற்போட்டுக்கொள்ளவேண்டும்.

இந்த மாதுரு குழந்தை சம்ரக்ஷணைத் தொழிலில் முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டிய மற்றொரு விஷயம் யாதெனில், பிரசவத்திற்கு முன்னால் கர்ப்ப காலத்தில் செய்யவேண்டிய தொழிலாகும்.

இதைக்குறித்து கர்னல் ரஸ்ஸல் என்பவர், மேற்சொல்லிய தமது அறிக்கையில் சொல்லியதாவது :—"வைத்தியம் கற்கும் மாணவர்களுக்கும், மருத்துவத் தொழில் கற்கும் மாணவிகளுக்கும் கர்ப்ப காலத்தில் செய்யவேண்டிய முறைகளைப் பற்றிக் கற்பிப்பது அதிக முக்கியமானது. கர்ப்பகாலத்துத் தொழிலை தடைமுறை மருத்துவம் என்று சொல்லலாம். இந்தத் தடைமுறையின் பலன் இவ்வளவு அவ்வளவென்று சொல்லி முடியாது. சாதாரணமான மருத்துவச்சிகூட, பிரசவத்தின்போது உண்டாகக்கூடிய கஷ்டத்தை முன்னமே கண்டறிந்து அதை வரவொட்டாமல் தடுக்கத்தக்க ஏற்பாடு செய்யலாம்."

இப்போது குழந்தை சம்ரக்ஷணையைப் பற்றி விசாரிப்போம். இது இந்தியாவில் மாதுரு சம்ரக்ஷணையோடு கூடவே சம்பந்தப்பட்டு நிற்கிறது. இங்கே "ஔஷத சாலைகளும் பால் காய்ச்சும் சமையலறைகளும்" சேர்ந்த ஸ்தாபனங்கள்தாம், குழந்தை சம்ரக்ஷணைத் தொழிலில் சம்பந்தப்பட்டவையாகும். பப்ளிக் ஹெல்த் கமிஷனர் இதுவிஷயமாக எழுதியிருப்பது கவனிக்கத்தக்கது :—"நமது தேச முழுதையும் மொத்தமாய்க் கவனித்துப் பார்த்தால், எங்கேயோ சிலவிடங்களில் மட்டும் ஒழுங்காய் வேலைசெய்து வருகிறார்களேயொழிய, அநேகமாக இதில் எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் முயற்சிகள் யாவும் விருதா. நல்லெண்ணம் என்னமோ இருக்கிறது. ஆனால், அதைச் சரியான முறையில் செலுத்துகிறதில்லை. இந்திய சிலுவைச்சங்கம் முதலிய சங்கத்தார்கள் இதுவிஷயமாக அநேக ஸ்தாபனங்களை ஏற்படுத்தி ஊழியம் செய்து வருகிறார்கள். ஆனால், அச்சங்கத்தின் மாகாணக் கிளைகளுக்குப் போதுமான பணமில்லாமையால், தகுந்த உத்தியோகஸ்தர்களை வைத்து இத்தொழிலை நடத்த நிர்வாகமில்லை. இத்தொழில் நியாயமாய் மாகாண சர்க்காரைச் சேர்ந்ததே. இந்த உத்தியோகஸ்தர்களை நியமிக்காமல் இருப்பதற்குக்காரணம் பணத்தொல்லையே. இது வாஸ்தவம். ஆயினும், இதற்காக ஒதுக்கிவைக்கப்பட்டுள்ள கொஞ்சம் பணத்தையும் சரியான துறையில் செலவழிக்காமலிருப்பதற்குக் காரணம் தகுந்த உத்தியோகஸ்தரை நியமிக்காமலிருப்பதேயாம். பணத்தொல்லை இருக்கும்போது,கிடைக்கக்கூடிய கொஞ்சம் பணத்தை புத்திசாலித்தனமாய்ச் செலவழிக்கவேண்டுமேயொழிய, தர்மத்திற்காக அவரவர் இஷ்டப்படி செலவழிக்கும்படி கொடுத்துவிடக்கூடாது. பெரிய மாகாணங்களில் உள்ள சுகாதார இலாகா டைரெக்டர்கள் பார்வையில் இதுவிஷயமாகத் தேர்ச்சிபெற்ற உத்தியோகஸ்தர்களை நியமித்து இத்தொழிலை நடத்திவந்தால், பொதுஜனங்களுக்கும் நன்மையுண்டு. பணமும் சரியான துறையில் செலவழியும். பொதுஜனங்களின் ஆதரவும் கிடைக்கும். சரியான வழியில் இத்தொழிலை நடத்துவது சென்னை ராஜதானி ஒன்றுதான். மற்ற ராஜதானிகள் இதை இன்னும் பின்பற்றவில்லை." முன்னேற்ற மற்ற நமது இராஜதானிக்கு இதுவும் ஒரு முகமன் !

மற்ற விஷயங்களை அடுத்த இதழில் விசாரிப்போம்.

சங்கீதமும் ஆரோக்கியமும்.

டாக்டர் எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி, எம்.டி.,

ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

(தீபிகை 1933ஞூத்திய மார்ச்சுமீ 71-வது பக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சி.)

சங்கீதத்தினால் இரத்தச் சுழற்சிக்கு ஏற்படும் பலன் என்னவென்பதை முதல் முதல் சாஸ்திரோக்தமாய் ஆராய்ச்சி செய்தவர் ப்ரான்ஸ் தேசத்துப் பாடகராகிய எ. இ. எம். க்ரே என்பவர் (1741-1813). இவர் தாம் எழுதிய "எஸ்ஸே சுர் லா மஸிகுவி" என்னும் புத்தகத்தில், சங்கீதத்தினால், ஹிருதயத்திற்கும் இரத்தச் சுழற்சிக்கும் உண்டாகும் பலனை எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார். அவர் சொல்லியதாவது :—"நான் எனது வலது கையின் மூன்று விரல்களை எனது இடது புஜத்தின் நாடிக்குழாயின்மேலாவது அல்லது எனது தேகத்தின் எந்த நாடிக்குழாய்மேலாவது வைத்து, நானே ஒரு பாட்டு பாடினேன். அந்த ராகத்திற்கும் என் நாடித் துடிப்பிற்கும் ஒத்திருந்தது. சிறிதுநேரம் கழித்து வேறொரு ராகத்தை உயர்த்திப் பாடினேன். புது ராகத்திற்கேற்றபடி என் நாடி துரிதமாயோ, மெதுவாயோ துடிக்க ஆரம்பித்தது.

இது விஷயமாய் நவீன ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் அநேகருள் முக்கியமானவர்கள் பினட், கோர்டியர் என்பவர்களேயாம். இவர்கள், கையின் தந்துகக்குழாய்களின் மேல் 1895-ம் ஆண்டில் தொடர்ச்சியாய் ஆராய்ச்சிகள் செய்தனர். புலன்களுக்கு கிளர்ச்சி உண்டாகும்போது, நாடி அதிகமாய்த் துடிக்கிறதென்று இவர்கள் கண்டு பிடித்தனர். இசையில்லாத ராகங்களினால் அதேமாதிரியான பலன்கள் ஏற்படுகின்றனவென்றும், விசனகரமான சங்கீதத்தினால் நாடி துடிப்புக் குறைகின்றதென்றும் கண்டுபிடித்தனர்.

சாதாரண சங்கீதத்தினால் நாடித்துடிப்பின் விகிதம் இருந்தபடியேயோ அல்லது அதிகமாகவோ இருந்ததாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. பாட்டுகளினால் பூஜ்ஜியம் முதல் 15 வரையில் அதிகப்பட்டது. சந்தோஷகரமான சங்கீதத்தினால் இரட்டித்த துடிப்புக்கும் அதிகப்பட்டது. அவர்களுடைய ஆராய்ச்சிகளின் முடிவுகள் பின்வரும் அட்டவணையில் சங்கிரகமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

சங்கீதம்.	நாடியின் தொழில்.	
	முன்னே.	பின்னே.
மார்சி ட்ரயம்பேல், பின்ஹூவுடைர் ...	84	84
மார்சி டி வாஸ்டி, கௌனட் ...	81	87
மார்சி ஹான்கிராயிஸ், பாலியாஜ் ...	86·5	91·5
லி. பீ. (ஜபம்) வாக்னர் ...	69	70
லா சவெளசி (ஜபம்) வாக்னர் ...	68	83
ப்ரின்டிடெம்ப்ஸ் (ஜபம்) வாக்னர் ...	69	73·5
லாரென் காண்டிகீ ...	68	84
லெய்ஸி மாய் காண்டெம்பளர் (ஜபம்)	73	83

1918-ம் ஆண்டில், ஹைட், ஸ்கலாபினோ ஆகிய இவர்கள், சங்கீதத்தினால் எலெக்ட்ரோ கார்டியோக்ராம் மேலும், இரத்த அமுக்கதலின்மேலும் ஏற்படும் பலனைக்கண்டுபிடிக்க அநேகஆராய்ச்சிகள் செய்தனர். சங்கீதத்தில் நிபுணர்கள், சங்கீதத்தில் பிரியமுள்ளவர்கள் ஆகிய இவர்களின் இருதயத்தின் மேலும், இரத்த அமுக்குதலின் மேலும், அநேக வித சங்கீதங்களினால் என்ன பலன் உண்டாகிறதென்று நிர்ணயிக்கும்பொருட்டே இவ்வாராய்ச்சிகளைச் செய்தனர். சங்கீதத்தில் இச்சையில்லாதவர்கள் பேரிலும் இந்த ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டது.

இந்த கார்டியோ க்ராம்கள் இன்தோவென் ஸ்டிரிங் கால்வெனோமீடர் மூலமாகப் பதிவுசெய்யப்பட்டது. அநேக விதமான பாட்டுகளை தெரிந்தெடுக்கப்பட்டன. 'எ' என்பவர் சங்கீதப் பிரியர். அவர் பதிவுகளை மற்ற இரண்டு நபர்களுடன் ஒத்திட்டுப் பார்த்ததில், அவரதே பூரணமாகவிருந்தது. ஆனதுபற்றி, அதை

ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் பிரசுரஞ் செய்திருக்கிறார்கள்.

மேலும் இந்த ஆராய்ச்சிகள் சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்குத் தக்கபடியும், தினம் குறித்த காலத்திலும் நடத்தப்பட்டன. கார்டியோ கிராம் நாடியையும் அழுத்துதலின் வளைவுகளையும் சங்கீதத்திற்குச் சற்று முன்பும், சற்று பின்பும், சங்கீதம் நின்ற பிறகு 5 முதல் 10 நிமிஷம் பொறுத்தும் எடுக்கப்பட்டன. ஆனால், சங்கீதத்தைக் கேட்கும்போது மட்டும், கார்டியோ கிராம் எடுக்கப்பட்டன. ஏனெனில், இரத்த அமுக்குதலின் பதிவுகளை எடுப்பதற்கு இது அவசியமாக விருந்தது. ஆராய்ச்சிக்காரருக்குத் தெரியவேண்டிய விஷயங்களுக்காக, இந்த நபரின் கார்டியோ கிராம், நாடி, அமுக்குதல் இவை யாவும் சங்கீதம் இன்றியே காலையில் வெவ்வேறு மணிகளில் எடுக்கப்பட்டன. பகலில் சகல ஆராய்ச்சிகளுக்கும் ஒன்று கூட்டி எடுக்கப்பட்டன. நாடித் துடிப்பின் விகிதமும் இரத்த அமுக்குதலும் 1-ம் அட்டவணையில் சொல்லியபடி கொஞ்சம் வித்தியாஸப்பட்டிருந்தன.

காலம்.	ஒரு நிமிஷம் ஒன்றுக்கு நாடித் துடிப்பு	ஸிஸ்டாலிக் மிலிமீடர் ஒன்றுக்கு	டயஸ்டாலிக் மிலி மீடர் ஒன்றுக்கு	நாடி அழுத்துதல்; மிலிமீடர் ஒன்றுக்கு
10-35	84	112	76	36
11-15	82	114	76	38
11-30	78	114	74	40
11-45	76	114	72	42
12-00	72	114	74	40

மேற்சொல்லிய அட்டவணையால், சங்கீதத்தைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது, சராசரி பி. பி. வேவில் அதாவது நாடி அமுக்குதலில் கொஞ்சம் குறைவும், நாடித் துடிப்பில் சற்று அதிகமும், 'ஆர்' வேவின் இ. எம். எப். இல் அதாவது மின்சார விசையில் அதிகமும் ஏற்படுகிறது. பாட்டு நின்று இரண்டு முதல் 10 நிமிஷங்கள் வரையில் நாடித்துடிப்பும், மின்சார விசையும் அதிகப்பட்டு, நாடித் துடிப்புக் குறைந்தும் போயிருக்கின்றன.

ஆனதுபற்றி, பார்ட்டின் சில்லரை இசைகளினால், ஹிருதயத்தின் துடிப்பு அதிகப்படுகிறது. இரத்த அமுக்குதலின் குறைவுக்குக் காரணம் 'வாகஸ் நரம்பும் வாஸா மோடார் நரம்பும் தடைபட்டு நிற்பதேயாம். நாடி அமுக்குதலின் குறைவிற்குக் காரணம் ஹிருதயத்தின் சுற்று தடைப்பட்டு நிற்பதினாலேயாம். டோரியாடர் என்னும் ராகம் பாடும்போது, கார்டியோ கிராம் வேறு விதமாகவிருந்தது. இங்கே நாடித் துடிப்பு அதிகரித்தும், பாட்டு கேட்கும்போது மின்சார விசை கம்மியாகவும் இருந்தது. இதன் பின்னிட்டுப் பலனைக் கண்டறியும்போது நாடி அமுக்குதலும், நாடித்துடிப்பும் அதிகமாகவும், மின்சார விசை கம்மியாகவும் இருந்தது. இவ்வித சங்கீதத்தினால் இரத்தச் சுழற்சிக்கு உத்தீபனம் உண்டாகிறதென்று ஏற்படுகிறது.

நாஷனல் எம்பலம்போன்ற உரத்த ராகத்தைப் பாடும்போது, நாடித்துடிப்பு கம்மியாகிறது. இந்த சங்கீதம் 'வாகஸ்' நரம்பிற்கு உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கிறது.

சென்ற நூற்றாண்டின் அந்தியத்தில் இத்தாலியா தேசத்து தேகத்தொழில் சாஸ்திரவல்லவராகிய பட்ரீஸி என்பவர், சங்கீதத்தினால் மூளையின் இரத்தச்சுழற்சிக்கு என்ன பலன் உண்டாகிறதென்பதைக்கண்டுபிடிக்க அநேகஆராய்ச்சிகளைச் செய்தனர். ஸாவாய்நாட்டு ப்ராமன்ஸ் என்னும் ஊரில் 13-வயது வாலிபனாகிய இம்மான்யூயல் பாவிரி என்பவன், மரம் வெட்டுகிறவனுக்கு உதவியாக வேலை செய்து வரும்போது, அவன் தலைமேல் கோடாலி விழுந்து மண்டையில் காயம் பட்டது. ஆஸ்பத்திரியில் வைத்தியம் பார்த்ததில் சுகமடைந்தான். அதனால், மூன்று அங்குல நிகளத்திற்கு காயத்தினால் மண்டையோடு பிளந்திருந்தது. ரணம் ஆறிப்போனதும், திறந்துவைக்கப்பட்ட மூளையை எலும்புகள் முற்றிலும் மூடிக்கொள்ளாமற் போயின. ஆனால், மூளையின் இரத்தச் சுழற்சியில் மாறுதல்களைக் கண்டறிய சாத்தியமாகவிருந்தது. அந்த வாலிபனே அடக்கமுள்ளவன்,

புத்திசாலி. இப்போது பட்ரிஸி என்பவர், கண்டறிய முயற்சித்த விஷயங்கள் இரண்டு. முதலாவது, சங்கீதத்தினால் பொதுவாய் இரத்தச்சுழற்சி வேற்றுமை அடைகின்றதா? இரண்டாவது, தேகத்தைவிட மூளையில் ஏற்படும் மாறுதல் அதிகமா கம்மியா? இதற்காக ஒரு இயந்திரம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

மூளை நாடியில் துடிப்பு, 7 மிலிமீடர் நிகளமுள்ள ஒரு கோடுமாதிரி இந்த இயந்திரத்தில் தென்பட்டது. சாதாரண நாடித்துடிப்பில் 5 முதல் 6 துடிப்புகள் தாம் காணப்பட்டன. இரத்தம் அதிகமாக விருக்கும்போது அந்தக் கோட்டில் அசைவு ஏற்பட்டது. இது சங்கீதத்தினால் ஏற்பட்டதா அல்லது வேறு சந்தர்ப்பத்தினால் ஏற்பட்டதா என்பதை வெகு ஜாக்கிரதையாகக் கண்டறியப் பட்டது. உயர்ந்த ராகம் பாடும்போது, கரண்டு அதிகமாகவும், தாழ்ந்த ராகம் பாடும் போது கம்மியாகவும் இருந்தது.

ராகத்தினால் மூளைக்குக் கிளர்ச்சி ஏற்படும்போது, தேகத்தின் மற்ற பாகங்களிலும் நாடித்துடிப்பு அதிகமென்று முன்னமே கண்டு பிடிக்கப் பட்டிருந்தது. அதை இப்போது ஸ்தாபிதம் செய்யும் பொருட்டு இரண்டு படங்கள் ஒரே காலத்தில் எடுக்கப்பட்டன. ஒன்று மூளை நாடியையும், மற்றொன்று புஜ நாடியையும் எடுக்கப்பட்டன. இந்தப்படங்கள் ஒன்றுக்கொன்று பேதப்பட்டிருந்தன. புஜ நாடித்துடிப்பு, அசைவில்லாமல், பல் பல்லாய் ஒரு கோடாக விருந்தது. மூளை நாடித் துடிப்பிலோ அசைவு அதிகமாக விருந்தது.

ஒரே ராகத்தைக் கொண்டு முன் செய்த ஆராய்ச்சியை மறுபடியும் செய்து பார்த்ததில், மூன்று வித மாறுதல்கள் ஏற்பட்டன :—

(1) புஜத்தின் நாடி, மூளையின் நாடி விகிதப்படி உயர்ந்திருந்தது.

(2) மூளையில் இரத்தச் சுழற்சி விரிந்த போது, புஜத்தில் அது குறுகியிருந்தது. மூளையில் நாடித்துடிப்பு அதிகம். அதே மாதிரி புஜத்திலுமிருந்தது.

(3) சங்கீதத்தினால் மூளையில் இரத்தம் அதிகப்பட்டிருந்தது.

நாகரீகத்தினால் மனிதர்களுக்கு ஏற்பட்ட பலன்கள்.

டாக்டர் எல். நாராயண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.,

தங்கசாலைத் தெரு, மதராஸ்.

ஆதியில், மிருகங்களைப் போலவே மனிதனும் அம்மணமாகவே இருந்தான். வெய்யில், மழை, உஷ்ணம், குளிர் இவைகளினின்றும் தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்கு வசதிகள் ஒன்றும் கிடையா. ஆனால் அவன் புத்திசாலித்தனத்தினால், சீதோஷ்ணங்களின் கடுமைகளினின்றும் தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள தேகத்திற்கு உடுப்பும், வசிக்க குடிசைகளும் கட்டிக் கொண்டனன். ஆரம்பத்தில் வைக்கோலால் செய்த உடுப்பிலிருந்து வரவா கனவான்கள் இப்போது தரித்துக்கொள்ளும் உடுப்பிற்கு இது மாறியது. அதே மாதிரியாகவே, குடிசையிலிருந்து, இப்போது மாளிகையாக மாறிற்று. கண்ணாடி கண்டு பிடித்ததும், சீதோஷ்ண மாறுதல்களைக் குறித்து அவன் கவலைப்பட வேண்டியதேயில்லை. ஆனால், மனிதன் இப்போது வெளிச்சத்தை விட்டு இருட்டுள்ள இடத்திலும், வீசும் வெளிக் காற்றைவிட்டு, தேக்கமான காற்றுள்ள இடத்திலும் போய்ப் பதுங்கிக் கொண்டனன்.

தற்காலத்திய உடை:—வெளிச்சம் அதாவது முக்கியமாய் அல்டார வயலெட் கிரணங்கள் தேகத்திற்கு நல்ல பலனைத் தருகின்றன. அது சர்மத்தின் எதிர்க்கும் சக்தியை அதிகரித்து, இரத்தச் சுழற்சியை சர்மத்திலிருந்து தேகமாத்தியந்தமும் பரவச்செய்து அதனால் ஒரு டானிக் மருந்து போலாகிறது. இந்த அல்ட்ரா வெளிச்சம் இல்லாமற்போனால், அநேக வியாதிகள் உண்டாகின்றன. அவை கணைச்சூடு, டிடானி, ஆஸ்டியோமலேஷியா முதலியனவாம். தவிர, வெளிச்சம் குறைவாயிருப்பதினால்,

உஷ்ண தேசத்திற்குத் தகுந்ததும் தகாததுமான உடை.

ஸோரியாஸிஸ், எக்ஜீமா, ஆக்னி, லூபஸ் முதலிய சர்ம வியாதிகளும் உண்டாகின்றன. சர்மத்தின் ஒரு முக்கியமான தொழில் உஷ்ணத்தை ஒழுங்குப் படுத்தலேயாம். ஆனால், மூடியுள்ள அறைகளில் வசிப்பதாலும், பளுவான இறுகக்கட்டிய உடையைத் தரிப்பதாலும், இந்தத் தொழில் சரிவர நடைபெறுகிறதில்லை. ஆனதுபற்றி, சீதோஷ்ணம் கொஞ்சம் மாறுதல்டைந்த போதிலும், அப்போது வெளிக் கிளப்பினால் ஜலதோஷம் உண்டாகிறது, ஜலதோஷத்திற்குப் பயந்து, மேலும் மேலும் உடை தரித்துக்கொள்கிறோம். அதனால்உஷ்ணம் சமனமாகாமல், களைப்பும் சில சமயங்களில் மரணமும் உண்டாகின்றன. சீதோஷ்ணம் எவ்வளவு கடுமையாயிருந்தபோதிலும், வெளியே போகும்போது லேசானதும், தளர்ச்சியானதும், காற்று வெளிச்சம் உட்புகும்படியானதுமான உடையைத் தரித்தும், வீட்டிலுள்ளே வசிக்கும்போது, தேகத்தின் பாதி பாகத்தை திறந்து வைத்தும் இருக்கும் பக்ஷத்தில், அதைப் பொறுக்கக் கூடும். நமது உடையே, ஆவியாக மாறுவதையும், குளிர்ச்சி செய்வதையும் தடுக்கிறது. அதனாலேயே அதிக வெயர்வை உண்டாகிறது. இவ்விதம் நனைந்துள்ள சர்மத்தில் வெளிச்சம் படாததால், சர்ம நோய்கள் காண்கின்றன. முக்கியமாய் இவை அக்குள், துடை சந்து, விரல்களின் சந்துகள் இவைகளில் காணும். தற்காலத்திய நாகரீக உடையினால், தேகத்தின் சீதோஷ்ணம் ஒழுங்கு தப்பி, அதனால் அசௌகரியங்களும், வியாதியும் உண்டாகின்றன.

தற்காலத்திய ஆகாரம்:—நாகரீகமுள்ள மனிதன் தனது ஆகாரத்தைசமைத்தோ, வதக்கியோ, வறுத்தோ உண்கிறான். இதனால் ஆகாரத்திலுள்ள விஷக்கிருமிகள் யாவும் நாசமடைந்து, குடல் வியாதிகள், தொத்து வியாதிகள் முதலியன வராமலிருக்கின்றன. ஆகாரமும் வாய்க்கு ருசியாகவும் சுளுவில் ஜீரணமாகக் கூடியதாயுமிருக்கிறது. ஆனால் இவ்வாறு சமைக்கப்பட்ட ஆகாரங்களினால் நேரிடும் அபாயங்கள் அநேகம். இந்த ஆகாரம் ருசியாகவும், மிருதுவாகவும், இருப்பதால், அதிகமாகச் சாப்பிட ஹேது உண்டாகிறது. அளவுக்கு மிஞ்சி உண்பதினால் தேகம் பருக்கிறது. அதனால் மரண விகிதம் அதிகமாகிறது. இதற்கு முக்கிய காரணம் நீரிழிவு. அதிகமாக ஸ்டார்ச்சையும், சர்க்கரையும் உண்ணும் பக்ஷத்தில், சர்மவியாதிகளும், பூட்டில் நோய்களும் உண்டாகின்றன. தற்காலத்திய ஆகாரத்தை அதிகமாக மெல்ல வேண்டிய

தவசியமில்லை. அதனால் பல்லுக்கும், ஈறுக்கும் வலுவு கம்மியாகிறது. இந்த மிருதுவான ஆகாரத்தின் துண்டுகள் பற்களினிடையில் தங்கி, அங்கே அழுகலடைந்து பல் நோய் முதலிய வியாதிகளை உண்டாக்குகின்றன. மேலும் இந்த மிருதுவான ஆகாரம் அப்படியே இரத்தத்தில் உறிஞ்சப் படுவதால், குடல்களின் தொழில் குறைந்து அதனால் மலச்சிக்கல் முதலியன உண்டாகிறது. இம்மாதிரியான ஆகாரத்தில் உலோகங்களும் ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் கம்மி. சுண்ணாம்பு, ஜீவ ஸத்துப்பொருள்கள் ஆகாரத்தில் குறைவு பட்டிருந்தால், அநேக வியாதிகள் அதனால் உண்டாகும். ஸ்டார்சுகள், சர்க்கரை, சமைத்த ஆகாரம் இவற்றுள் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் கிடையா. அப்போது கறந்த பால், பச்சை மரக்கறிகள், பழங்கள், முட்டைகள் இவைகளில் தாம் இவை நிரம்பியிருக்கின்றன.

நெருக்கடியான இடத்தில் வசித்தல்:— நாகரீகமுள்ள மனிதன் தனது முன்னோர்களைப் போல், கிராமங்களில் திறந்த வெளியில் நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் வசிக்கிறதில்லை. ஜனங்கள் பட்டணங்களிலும் நகரங்களிலும், ட்ராம்களிலும், பஸ்களிலும் பள்ளிக்கூடங்களிலும், மாதா கோவில்களிலும், ஸினிமாக்களிலும், லெக்சர் ஹால்களிலும் நெருங்கி இருக்கின்றனர். வீட்டிலேயே இருந்து கொண்டு ரேடியோ கேட்பதும், வீட்டிலிருந்தபடியே ஒருவருக்கொருவர் வார்த்தை சொல்வதும், ஆகிய இவ்வித வசதிகள் ஏற்பட்ட பிறகு, ஜனங்களுக்கு வெளிக்கிளம்ப வேண்டிய அவசியமேயில்லை. இதனால், வெளிச்சத்தையும், காற்றையும், தவிர்த்து, நெருக்கடியான இடங்களில் வசிப்பதினால் ஜனங்கள் அநேகவிதமான வியாதியை சம்பாதித்

காசநோய்க்குத் திறந்த வெளிக்காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் வைரிகள்.

துக்கொள்கிறார்கள். நாகரீகத்தின் பலன் இயற்கைக்கு விரோதமாய் நடப்பதும், நமக்கு நாமே துன்பத்தை வருவித்துக் கொள்வதேயாம். நமது தவறுகளையும், குற்றங்களையும் சரிப்படுத்திக் கொண்டாலொழிய, மருந்துகளினாலும், ஆரோக்கிய இலாகாதாரரின் முயற்சிகளாலும் நமக்கு யாதொரு பலன்களும் கிட்டா.

சிரங்கு எப்படி உண்டாகிறது?

அதைத் தடுப்பதற்கும் சொஸ்தப்படுத்துவதற்கும் வேண்டிய சில குறிப்புகள்.

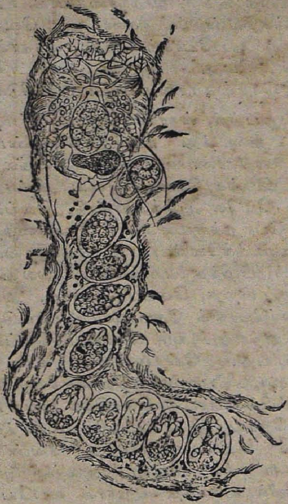
டாக்டர் கே. ஜி. மேனோன்,
மெடிகல் ஆபீசர், லோகல் பண்டு ஆஸ்பத்திரி, வைத்திரி.

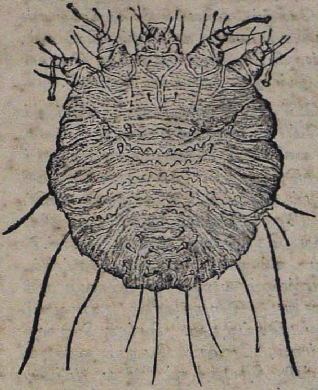
இது தேகத்தில் அல்லது சர்மத்தில் உண்டாகும் ஒரு சாதாரணமான கொடிய வியாதி. இதற்கு வைத்திய சாஸ்திரத்தில் 'ஸ்காபீஸ்' என்று பெயர். இது நமது தேகத்தில் முக்கியமாய் ஏழைக்குடிகளிடம் பரவியிருக்கும். அவ

ரவர்கள் வாழ்நாட்களில் எப்போதாகிலும் ஒரு முறையாவது சிரங்கு வராத நாள் கிடையாது.

இது ஒரு புழுவினுடைய கடியால் ஏற்படக்கூடிய வியாதி. அந்தப் புழு சிலந்தியைப்போல விருக்கும். அதற்கு 'அகாரஸ்' என்று பெயர். இந்தப் புழுவின் ஸ்திரீஜாதிதான் இந்த வியாதிக்கு மூல காரணமும் அதைப் பரவச்செய்வதற்கு ஜவாப்தாரியுமாகும். இந்த ஸ்திரீ பந்தம் உண்டாக்கச் செய்கிறது. இந்தப் புழுவின் இக்குணமும் இதன் வசிப்பிடமும் செவ்வையாய்த் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய தவசியம். ஏனெனில், படுக்கையையும் துணியையும் கொதிக்கும் நீரில் வேகவைத்து எடுப்பதே இதன் சிகிச்சைக்கும் இதைத் தடுப்பதற்கும் முக்கியமான அம்சம்.

இந்தப் புழு கடிக்கும்போது நமைச்சல் உண்டாகிறது. சொரிந்தால் தேகத்





பெண் சிரங்குக் கிருமிகள்.

புழு கர்ப்பமாயிருக்கும்போது, சர்மத்தைக் கடித்து, அதன் மேற்பாகங்களில் கீறி பள்ளம் உண்டாக்குகிறது. அது அங்கேயே வசித்து 15 அல்லது 20 முட்டைகள்பட்டுமிட்டு, 5 அல்லது 6 தினங்களுக்கெல்லாம் குஞ்சு பொரித்து, இக்குஞ்சுகள் அநேகமாதிரியாக தங்கள் வம்சத்தை விருத்தி செய்கின்றன. இந்தப் புழு சர்மத்தைமட்டுமின்றி, படுக்கை துணி முதலியவற்றையும் தொத்து சம்தின் மற்ற பாகத்திற்கும் வியாதி பரவுகிறது. நமைச்சல் உண்டாகும் இடங்களாவன:—விரல்களின் மத்தியிலுள்ள சர்மம், கால் விரல்கள், மணிக்கட்டுகள், அக்குள்களின் முன்பாகம், ஸ்தன்னியங்கள்; முக்கியமாய் ஸ்திரீகளின் ஸ்தன்னியங்கள், புருஷ்ட பாகங்கள், தொடைகளின் பக்கங்கள், மர்ம ஸ்தானங்கள் முதலியனவாம். முகத்திலும் தலையிலும் மட்டும் சிரங்கு வருகிறதில்லை. அநேக

மாய்க் கழுத்தும் முதுகும் தப்பித்துக் கொள்கின்றன. தேகம் உஷ்ணமாய் இருக்கும்போதும், படுத்திருக்கும்போதும் இந்தப் புழுவிற்கு சுறுசுறுப்பு அதிகம். நமது உஷ்ணப்பிரதேசத்தில் பகலில்கூட நமைச்சல் அதிகமாயிருக்கும்.

இந்த வியாதி சாதாரணமாய் மனிதனைக் கொல்லாது. ஆனால், இத்துடன் சில சிக்கலான சம்பவங்கள் நேரிடக் கூடும். அவற்றால் தொந்தரை உண்டாகும். ஆனதுபற்றி, இவைகளைக் கவனிக்க வேண்டியதவசியம். இரவெல்லாம் நமைச்சலும் சொரியும் இருந்தால் விழித்துக் கொண்டிருக்கச் செய்யும். தூக்கமின்மையால், நோயாளி மெலிந்து இளைத்துப் போக நேரிடும். சில சில சமயங்களில் கும்பல் கும்பலாய் கட்டிகள் கிளம்பும். அதனால், விடாமல் ஜுரமடித்து, நோயாளியை இன்னும் இளைக்கச் செய்யும்.

இப்போது சிகிச்சையை எடுத்துக் கொள்வோம். அது மூன்று வகை. (1) சந்துகளைத் திறந்துவிட்டு சர்மத்தைச் சுத்தம் செய்வது. (2) விஷங்கொல்லி மருந்தைப் போட்டு, அப்புழுவை ஒழிப்பது. (3) படுக்கை, துணி முதலியவற்றைக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு, நனைத்து நன்றாய்ச் சுத்தம் செய்தல். இந்த மூன்றும் வகைதான் மிகவும் முக்கியமானது. இதைத்தான் யாவரும் அசட்டை செய்கிறது. சிரங்கு சொஸ்தமாவதற்கும், மேலும் மேலும் வராமல் தடைபட்டு நிற்பதற்கும் இது முக்கியமாய் இருப்பதால், இதை வற்புறுத்த வேண்டியிருக்கிறது.

இது இரத்தம் அசுத்தமாவதினால் உண்டாகிறதென்று ஒரு அபிப்பிராயம் ஜனங்களுக்கு உண்டு. இது வாஸ்தவமல்ல. இந்த வியாதியால், இரத்தம் அசுத்தமாகிறதே யொழிய, இரத்த அசுத்தத்தால் இது உண்டாவதில்லை. ஆனதுபற்றி, இரத்த சுத்தத்திற்காக டானிக் மருந்துகள் சாப்பிடவேண்டியதாயிருந்தால், சிரங்கு சொஸ்தமான பிறகு சாப்பிடவேண்டுமே யொழிய, அந்த சமயத்தில் சாப்பிடக்கூடாது. இந்த அசங்கியமான வியாதி சொஸ்தமாவதற்கு, தேக சுத்தம், உடை சுத்தம் ஆகிய இவை அவசியம் தேவை.

சிரங்கு பிடித்திருக்கும் பாகத்தை, ஒருப்ரஷைக்கொண்டு நன்றாய்த்தேய்த்து வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்தால், அந்தப் பள்ளங்கள் வாய்விடும். அப்போது மருந்துபோட்டால் பிடிக்கும். கந்தகம் தான் இதற்கு எடுத்த மருந்து. இந்த தைலத்தை வெகு ஜாக்கிரதையாக உபயோகிக்கவேண்டும். கண்டபடி வெகு நாளைக்கு உபயோகப்படுத்தி வந்தால், மேலும் மேலும் அழற்சி உண்டாகி, வியாதி சொஸ்தமாவது கடினமாய்விடும்.

ஆனதுபற்றி, ஸ்நானம்செய்து, சர்மத்தைத் துடைத்து உலர்த்திக்கொண்ட பிறகு, சாதாரணமான கந்தகத் தைலத்தைத் தேங்காயெண்ணெயை விட்டுக் கலந்து மேலே பூசிக்கொண்டு, வெய்யிலில் பொறுக்குமளவும் தேகத்தைத் திறந்துவைக்கவேண்டியது. (தேங்காயை வதக்கிப் பிழிந்த எண்ணெய் நல்லது.) அதற்குப் பிறகு, வேப்பம் சோப், அல்லது கார்போலிக் சோப்பைப் போட்டுத் தேய்த்து மறுபடியும் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டியது. நோயாளியின் உடை, படுக்கை முதலியவற்றை வெந்நீர்நிறைந்த ஒரு டப்பில் போட்டு, கொதிக்க வைத்து பிறகு தோய்த்து வெய்யலில் உலர்த்தி மறுநாள் உபயோகப்படுத்த வேண்டியது. கட்டில், மெத்தை இவற்றையும் வெய்யலில் உலர்த்தி மறுநாள் உபயோகப்படுத்த வேண்டியது. முன் சொல்லியபடி இந்த வியாதியைத் தடுப்பதற்கு இது ஒரு முக்கியமான அம்சம்.

மேற்சொல்லிய சிகிச்சா முறையை, ஜாக்கிரதையாய் இரண்டு மூன்று நாட்கள் விடாமல் செய்து கொண்டே வந்தால், ஒரு வாரத்திற்குள் இந்த வியாதி சொஸ்தமாகும். நல்ல காற்று, நல்ல ஆகாரம், ஒழுங்கான பழக்கங்கள், ஒரு உத்திபன மருந்து இவை இருந்தால், சீக்கிரம் சொஸ்தம் ஏற்படும்.

தேக சுகாதாரம்.

என். ராமகிருஷ்ணன், வேலூர்.

(1932-ம் வருஷம் செப்டம்பர்மீ த்திய இதழின் 216-ம் பக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சி)

ஆகாரம்:—ஒருவனுடைய ஆரோக்கியத்திற்கு ஆகாரம் எவ்வளவு உபயோகமாக விருக்கிறது என்பதை இப்போது கவனிப்போம். நாம் ஜீவித்திருப்பதற்கு ஆகாரம் முக்கியம் என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். ஆனால், எந்த விதமான ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டிய தென்பதும், எவ்வாறு சாப்பிட வேண்டிய தென்பதும் அநேகருக்குத் தெரியாது. பின்வரும் சுவல்ப விதிகள் இக்கேள்விகளுக்கு உத்தரங்கள் ஆகும்.

(1) அப்போது சமைத்ததும், சுத்தமானதும், சுவல்பமானதும், வாய்க்கு ருசியானதுமான ஆகாரத்தை சாப்பிட வேண்டும். ஆகாரத்தின்மேல் ஈ மொய்க்கும்படி அதைத் திறந்து வைக்காதே. ஈதான் அநேக அபாயகரமான வியாதிகளைச் சுமந்து போய் பரவச் செய்கின்றது.

(2) உனது ஆகாரம் போதுமானதாயும், சரிசமான எடை உள்ளதாயும், போஷணை குணமுள்ளதாயு மிருக்கவேண்டும். உனது ஆரோக்கியத்திற்கும் வலுவிற்கும் இத்தகைய ஆகாரம் அவசியம் வேண்டும். தவறான ஆகாரத்தினால் வியாதி உண்டாகும். பின்வரும் ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் சிபார்சு செய்யப்படுகின்றன. கோதுமை, அரிசி, பருப்பு தினுசுகள், பச்சைமரக்கறிகள், மாமிசம், மீன், பால், கொட்டைகள் முதலியன. பால் ஒரு பூர்ணமான ஆகாரம். அதில் நமது ஜீவியத்திற்கு வேண்டிய எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கின்றன.

(3) ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் விதம் விதமாய் இருக்கவேண்டும். தினம் பச்சை மரக்கறிகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மரக்கறி ஆகாரம் தான், ஆரோக்கியத்தையும் வலுவையும் தந்து, இரத்தத்தை சுத்திகரித்து, தேகக்கழிவிடைகளை வெளித்தள்ளி, தேகம், மனது விருத்தியடைவதற்கு வேண்டிய பதார்த்தங்களைக் கொடுக்கின்றது. மாமிச பக்ஷிணிகளில் இருப்பதைவிட, சாகபக்ஷிணிகளில் மரண விகிதம் கம்மி.

(4) தினம் இரண்டு வேளை புசிக்க வேண்டும். காலை 11 மணிக்கு ஒரு தரமும், இரவு 8 மணிக்கு ஒரு தரமும் சாப்பிடவேண்டும். சிறுவர்கள் தினம் மூன்று வேளை சாப்பிடலாம். ஏனெனில், அவர்களுக்கு ஜீரண சக்தி அதிகம். கிழவர்கள் ஒரே வேளை சாப்பிடவேண்டும். இரவில் அல்ப ஆகாரம் உண்டால் போதும். ஏனெனில் அவர்களுக்கு ஜீரண சக்தி கம்மி.

(5) ஒரு போதும் வயறு நிரம்ப சாப்பிடாதே. அதிகமாக உண்பதே அநேக வியாதிகளுக்கு ஆஸ்பதம்.

(6) மெதுவாய் உண். ஒவ்வொரு கவளத்தையும் நன்றாய் மென்று தின். சரியாய் மென்றால், நன்றாய் ஜீரணமாகும். ஆகாரம் இரத்தத்தில் செவ்வையாய் உறிஞ்சப்படும்.

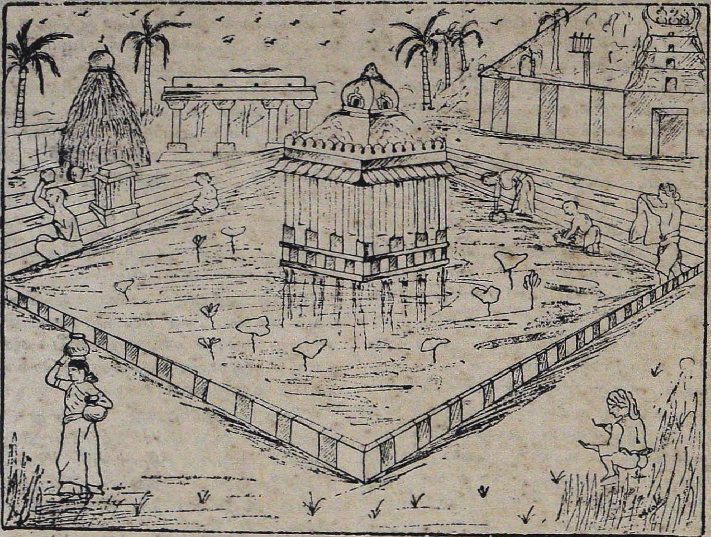
(7) உண்ணும்போது, மனது நிம்மதியா யிருக்கட்டும். அப்போதுதான் ஜீரணம் சரியாக விருக்கும். கோபம், மனோவேஷ்டை, கவலை இவற்றுடன் உண்டால் ஜீரணம் கெட்டு, வியாதி சம்பவிக்கும்.

(8) கிரமமான நேரங்களில் ஆகாரத்தைப் புசிக்கவேண்டும். காலந்தப்பி உண்டால், பாரிச வாயுவு, நீரிழிவு முதலிய ரோகங்கள் காணும்.

(9) காப்பி, தேயிலை முதலிய உத்தீபன வஸ்துக்களைத் தவிர்.

ஜலம்:—தினம் நிரம்ப ஜலம் குடிப்பதின் பலனை அநேகர் அறிந்தாரில்லை. தேகத்தில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு ஜலம். ஒருவன் ஆகாரமின்றி அநேக வாரங்கள் இருக்கலாம். ஆனால் ஜலபானமின்றி சில

நாட்கள்கூட வசித்திருக்க முடியாது. ஆனதுபற்றி, தினம் நிரம்ப சுத்தமான ஜலம் குடிக்க வேண்டியது அவசியம். 'நிரப்ப' என்றால் குறைந்தது ஐந்து டம்பளர் ஜலமாவது தினம் பருகவேண்டும். காலையில் எழுந்திருக்கும்போது ஒரு டம்பளர், ஆகாரம் சாப்பிடுவதற்கு முன்னே ஒரு டம்பளர், இரண்டு முக்கியமான ஆகாரங்களுக்கிடையில் ஒரு டம்பளர், இரவில் ஆகாரத்திற்கு முன் ஒரு டம்பளர், கடைசியாக படுக்கப் போகுமுன் ஒரு டம்பளர் ஆகிய 5 டம்பளர் ஜலம் குடிக்க வேண்டும். சாப்பிடும்போது கொஞ்சம் ஜலம் பருகினால் போதும். ஏன் நமது தேகத்திற்கு இவ்வளவு ஜலம் வேண்டிய தென்பதற்கு அநேக காரணங்கள் உண்டு. முதற்காரணம், இது இயற்கையில் ஏற்பட்ட தாகத்தைத் தணிப்பதற்கு ஏற்றபானம். இரண்டாவது இது தேகத்தின் சீதோஷ்ணத்தை ஒழுங்குப் படுத்தி, தேகத்தின் உஷ்ணத்தை நாலாபக்கங்களிலும்கொண்டுபோய் சமப்படுத்தி, அதிகமாய் உள்ள உஷ்ணத்தை வியர்வையின் மூலமாய் வெளிப்படுத்துகிறது. தேகத்தின் கழிவு பதார்த்தங்களை வெளித் தள்ளுவதற்கும் ஜீரணத் தொழிலை நடத்துவதற்கும் இது அவசியமானது. ஜலமானது இரத்தத்தை சுத்தி செய்து, சர்மத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொண்டிருப்பதற்கு உதவியாகிறது. மற்றொரு விஷயம் கவனிக்க வேண்டியது யாதெனில் நாம் குடிக்கும் ஜலம் சுத்தமானதாக விருக்கவேண்டும். அசுத்தமான ஜலத்தினால் அநேக வியாதிகள், அதாவது, காலரா, விஷஜுரங்கள், சீதபேதி முதலியன உண்டாகும். ஜலம்



குடிப்பதற்கு அபாயகரமான ஜலம். கண்டபடி குளிப்பதற்கும், குடிப்பதற்கும், தோய்ப்பதற்கும் உபயோகப்படுத்தும்படியான ஒரு குளம்.

சுத்தமானதென்று நிச்சயமாய்த் தெரியாவிட்டால், அதைக் கொதிக்க வைத்து ஆற்றி சாப்பிட வேண்டியது. கொதிக்க வைப்பதினால் விஷக்கிருமிகள் யாவும் அழியும். திராக்ஷாரஸம், சாராயம், காபி, தேயிலை முதலிய பானங்கள் தேகத்திற்குக் கெடுதலையை உண்டுபண்ணக் கூடியவையாதலால் அவைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

காற்று :—இதற்கு அடுத்தபடி முக்கியமானது காற்று. மரங்கள் முதற்கொண்டு ஒவ்வொரு ஜீவ ராசியும் உயிருடன் பிழைத்திருப்பதற்குக் காற்று அவசியம் என்று ஒரு மூடனுக்கும் தெரியும். நாம் ஆகாரம், ஜலம் இவை இன்றி சில நாட்கள் வரையிலும் உயிருடன் இருக்கலாம். ஆனால் காற்றின்றி சில நிமிஷங்கள் கூட இருக்க முடியாது. ஜனங்களில் பெரும்பான்மையோர் இப்போது காற்றில்லாத அறைகளிலும், ஜன்னல்களை மூடிக்கொண்டு தொழிற்சாலைகளிலும் தினம் காலத்தைக் கழிக்கின்றனர். கெட்ட காற்றையும், போதுமானதல்லாத காற்றையும் உட்புகுவதினால் நேரிடும் கஷ்டங்கள் இன்னதென்று அவர்கள் அறிந்தாரில்லை. நமது முன்னோர்கள் அவர்கள் காலத்தை சதா வெளிக்காற்றிலேயே கழித்து வந்தனர். அவர்கள் தொழிலும் வெளிக்காற்றிலேயே நடந்து வந்தது. இப்போது ஜனங்கள் காற்றோட்டமில்லாத ஆபீசுகளிலும் தொழிற்சாலைகளிலும், பள்ளிக்கூடங்களிலும், நடனசாலைகளிலும், பொதுக்கூட்டங்களிலும் காலம் கழித்து அதனால் அவர்கள் அகாலமரணமடைய நேரிகிறது. ஆனது பற்றி, மகா கொடிய வியாதியாகிய காசம் நமது இந்தியாவில் எங்கும் இப்போது வியாபித்திருக்கிறது.

சுத்தமான காற்றினால் அநேகவித மார்பு, நுரையீரல் வியாதிகள் வரா. வந்தாலும் உடனே சொஸ்தமாகும். மேலும் சுத்த காற்றினால் இரத்தச் சுழற்சி நன்றாய் இருக்கும், சர்மம் பளபள வென்று மேனியோடிருக்கும், சதைகள், நரம்புகள் இவைகளுக்கு வலுவு ஏற்படும். மனது, தேகம் நிர்மலமாயிருக்கும். நல்ல தூக்கம் வரும். சுத்த காற்றானது இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஒரு டானிக். அது இராவிடின், ஆரோக்கியம் இராது. ஆனது பற்றி ஒவ்வொருவரும் தினம் சிறிது நேரம் வெளிக்காற்றில் காலம் கழிக்க வேண்டிய தவசியம். அவர்கள் வேலை செய்யும் இடங்களிலாவது உறங்கும் அறைகளிலாவது உள்ள ஜன்னல் கதவுகளை நன்றாய்த் திறந்து வைத்து வேலை செய்யவோ படுக்கவோ வேண்டும். சாதா அறைகளை காற்றோட்டம் இருக்கும்படி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வியாயாமம் :—ஒருவனுடைய ஆரோக்கியமானது, அவன் உண்ணும் உணவையும் அவன் செய்யும் வியாயாமத்தையும் பொருந்தியது. வியாயாமம் என்றால் தேகாப்பியாசமட்டுமல்ல. மனப்பயிற்சியும் அதில் அடங்கியுள்ளது. வியாயாமத்தினால் தேகத்திற்கு நல்ல பலன் ஏற்படுமென்பதை ஒருவரும் மறுத்துச் சொல்ல முடியாது.

தேகாப்பியாஸமானது, சதைகளுக்கு உத்தீபனத்தைக் கொடுத்து அவைகளை வலுவு செய்கிறது. தேகத்திலுள்ள கழிவிடைகளை வெளித்தள்ளி, நரம்புகளுக்கும் சர்மத்திற்கும் பலத்தைக் கொடுக்கிறது. தவிர, தேகாப்பியாஸமானது, அதிக பிராணவாயுவை உட்கொள்ளும்படிச் செய்கிறது. அதனால் நுரையீரல்களுக்கும் ஹிருதயத்திற்கும் வலுவு உண்டாகிறது. தேகாப்பியாஸதினால் இரத்தச் சுழற்சி துரிதமாக ஓடுகிறது. ஆகாரம் சரிவர ஜீரணமாகி, பசி நன்றாய் எடுக்கிறது. நல்ல தூக்கம் வருகிறது. சுருங்கச்சொல்லுமளவில் தேகாப்பியாஸமானது தேக முழுதிற்கும் வலுவைக் கொடுக்கிறது.

கூடியமட்டும், தேகாப்பியாஸத்தைத் திறந்த வெளியில் செய்யவேண்டும். அது முடியாவிட்டால், நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறைகளிலாவது, கூடங்களிலாவது எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

தேகாப்பியாஸம் இரண்டுவிதம்; சதையைப்பற்றியது, சுவாஸத்தைப்பற்றியது. பின் சொல்லியது நரைபிரல் வியாதிகளை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும், வந்தவுடன் சொஸ்தம் செய்வதற்கும் முக்கியமாய் உபயோகப்படுவதுடன், நரைபிரல்களை வலுப்படுத்துவதற்கும், மார்பை அகலப்படுத்துவதற்கும் உபயோகப்படுவது.

தேகாப்பியாஸங்களில் சிலவற்றை இங்கு எடுத்துரைப்போம் :—

சதையைப்பற்றியது :—(1) பாதங்களை சில அங்குல்தூரம் ஒதுக்கி வைத்து நிமிர்ந்து நில். உனது மார்பை வலது பக்கமாக எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு வளை. பிறகு அதேமாதிரி இடது பக்கம் வளைத்து முன் இருந்த நிலைக்கு வந்துவிடு. இதேமாதிரி ஒவ்வொரு அசைவையும் 12-தரம் செய். இது சதைக்குத் தகுந்த அப்பியாஸம். தேகத்தை சுறுசுறுப்பாயும் வலுவாயும் வைத்திருக்கச் செய்யும்.

(2) பாதங்களைச் சில அங்குலதூரம் ஒதுக்கிவைத்து நிமிர்ந்து நில். உனது கைகளை உயரத் தூக்கு. முன் பக்கம் வளை. உனது நடுக் கைவிரல்களால் கால் விரல்களைத் தொட முயல். பிறகு முன்போல நில். பிறகு பின்பக்கமாக வளை. முன்போல நில். இம்மாதிரி வளைவுகளை 12-தரம் செய். ஆனால், முழங்கால்களை மட்டும் வளைக்காதே. இந்த அப்பியாஸமானது கல்லீரல், புக்கம் இவைகளில் காணும் வியாதிகளைத் தடுப்பதற்கு உபயோகமுள்ளது.

பிராணாயாமம் :—இதில் முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டிய விஷயம் யாதெனில், வாயைக் கெட்டியாய் மூடிக்கொண்டு, மூக்கினாலேயே சுவாஸிக்க வேண்டியதென்பதாம்.

1. மெதுவாய் சுவாஸத்தை உட்கொள். நரைபிரல்களைக் கூடியமட்டும் ரொப்பிக்கொள். சுவாஸம் உட்கொள்ளும்போது, உன் கைகளை மேலே தூக்கு. பிறகு சுவாஸத்தை வெளிவிடு. சுவாஸத்தை வெளிவிடுகையில், மெதுவாய் கைகளை இறக்கு. இம்மாதிரி 12-தரம் செய்.

2. உனது இடது நாசியை மூடி, மெதுவாய் சுவாஸத்தை உட்கொண்டு, வலது நாசிமூலமாய் ஆழ்ந்து உட்கொள். பிறகு வலது நாசியை மூடிக்கொண்டு, சில செகண்டுகள் சுவாஸத்தை நிறுத்து. இந்த அப்பியாஸத்தை மாற்றி மாற்றி 6-தரம் செய்.

இப்போது மனதின் வியாயாமத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். தேகம் சரிவர வேலைசெய்ய வேண்டுமானால், மனது சரியாக இருக்கவேண்டும். மனதிற்குச் சரியான வேலை இராத பக்ஷத்தில் அநேக தீங்குகளைச் செய்யத் தோன்றும். அதனால் நல்ல குணம் வராது. தேகம் நன்றாய் வளராது. ஆனதுபற்றி, சரியான வழியில் மனதைச் செலுத்தி, அதற்குப் போதுமான வேலையைக் கொடுக்கவேண்டும். பெரிய விஷயமோ, சில்லரை விஷயமோ எதுவாயிருந்தபோதிலும், அதனிடம் தக்க கவனத்தைச் செலுத்துவது மனதின் சுபாவம். அதனால் சுகமும் சந்துஷ்டியும் உண்டாம்.

மெல்லுதலும் ஜீரணமும்.

ஜீரணம் இரைப்பையில்தான் நடக்கிறதென்று அநேகர் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். ஆகிலும், ஜீரணத்திற்கு வேறிரண்டு முக்கியமான இடங்கள் உண்டு. அவை யாவன: வாயும், சிறுகுடலுமேயாம். இப்போது வாயை எடுத்துக்கொள்வோம். இதில் நடக்கும் ஜீரணத்திற்கு உமிழ்நீரால் உண்டாகும் ஜீரணம் என்று பெயர். அநேகர் இந்த ஜீரணத்தை அசட்டைசெய்து விடுகிறார்கள்.

வாயில் ஆகாரத்தைப் போட்டதும் என்ன நடக்கிறதென்று கவனிப்போம். முதல் முதல் இதில் சம்பந்தப்பட்டவை, நல்ல ஆரோக்கியமுள்ள 32 பற்களும், நாக்கும், மேல்வாயும், கன்னக்குழியும், உமிழ்நீர் என்னும் ஒரு திரவ பதார்த்தமுமேயாம். இவற்றுள் எதாகிலும் ஒன்று குறைவாயிருந்தால், ஜீரணத்தின் முதற்பகுதி பூர்ணமாய் நடவாது.

முதலில் பற்களை எடுத்துக்கொள்வோம். வெகுபேர்களுக்குச் சரியான பற்கள் கிடையா. சில சொத்தை பிடித்துப்போயிருக்கின்றன. சிலவற்றில் நோயுண்டு. இதனால் அவற்றினருகில் மெல்லுதல் தவிர்க்கப்படுகிறது. மற்றும் சில கேசுகளில் பற்கள் அடியோடே இல்லை. ஆனதுபற்றி, ஆகாரம் செவ்வையாய் அரைபடுகிறதில்லை. அது இரைப்பைக்குள் செல்லுமுன் நுண்ணியனவாய்ப் பிரிக்கப்படுகிறதில்லை.

உமிழ்நீரானது தெளிவான ஒரு திரவ பதார்த்தம். இதில் டைலீன் என்னும் ஒரு வஸ்து இருக்கிறது. இது ஆகாரத்திலுள்ள ஸ்டார்சுகளின்மேல் தாக்குகிறது. அதற்காக ஆகாரம் வெகுநேரம் வாயில் இருக்கவேண்டும். அங்கே உமிழ்நீருடன் செவ்வையாய்க் கலக்கப்படவேண்டும். இதற்காக நன்றாய் ஆகாரத்தை மெல்லவேண்டும். இம்மாதிரி ஆகாரம் கலக்கப்படவொட்டாமல், அநேகர் ஆகாரத்தை உருண்டையாக வாய்க்குள் போட்டு விழுங்குகிறார்கள். இதனால் முதல் பகுதி பூர்ணமாகிறதில்லை. இரைப் பைக்கும் சிறு குடல்களுக்கும் தங்கள் தங்கள் தொழில்களைச் சரிவரச் செய்ய சமயம் வாய்க்கிறதில்லை.

உமிழ்நீர் ஜீரணம் சரியாக நடைபெற வேண்டுமானால், உரத்த ஆரோக்கியமுள்ள பற்களும் ஈறும் தேவை. வருஷத்திற்கு இரு முறையாவது பல் வைத்தியரிடம் போய் வாயை ஒழுங்காய் வைத்துக் கொள்ள ஏற்பாடு செய்துகொள்ளவேண்டும். சொத்தை பிடித்த பற்களுக்கும் மிருதுவான ஈர்களுக்கும் சிகிச்சை செய்துகொண்டு, விழுந்துபோன பற்களுக்கு போலிப்பற்களை கட்டிக்கொள்ள வேண்டும்.

மேலும், சாதாரணமாய்ச்செய்வதைக் காட்டிலும், அதிகநேரம் ஆகாரத்தை மெல்லவேண்டும். குறைந்தது முன் செய்வதைவிட இரட்டத்தனை அதிகம் மெல்லவேண்டும். உலர்ந்த ஆகாரத்தையும், கரகரவென்றிருக்கும் கனத்த ஆகாரத்தையும் உண்பதில் பலனுண்டு. யாதெனில், இதை மெல்லவேண்டிய தவசியமாகிறது. இந்த ஆகாரத்தினால் பற்களும் ஈர்களும் ஆரோக்கியமாகவிருக்கும். முழுக்கோதுமை ரொட்டி, வறட்டின அப்பம், ஆப்பில் முதலிய பழங்கள் இதற்கு உதாரணங்கள்.

ஜீரணத்தின் முதல் பகுதி தவறுதலாய் இருக்கும் பக்ஷத்தில், அநேகவித வியாதிகள் சம்பவிப்பதற்கு அது ஹேதுவாகும். நன்றாய் மென்று சாப்பிடுவதினால், அநேக தேக நிலைமைகள் குணமாகின்றன. சில வைத்தியர்கள் ஒரு காலத்தில் இதுவே 'எதையும் சொஸ்தப்படுத்தக்கூடியது' என்று நம்பினார்கள். ஆனதுபற்றி, நீ க்ஷேமமாயிருக்கவேண்டுமென்று கருதினால், உனது ஆகாரத்தை செவ்வையாய் மென்று தின். இரைப்பையைத் தன் தொழிலைச் செய்யவிடு. இரைப்பையில் பல் இல்லை என்பதைக் கவனி.—குட் ஹெல்த்.

விளையாட்டுக் கருவிகளை விட்டெறி.

ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தைக்கு விளையாட்டுக் கருவிகள் அனாவசியமாயிருப்பதோடு அவை ஆபத்துக்கிடமானவையென்று வைத்திய நிபுணர்கள் ஒரே மனதாய் அபிப்பிராயப்பட்டிருக்கிறார்கள். தவிர இந்த விளையாட்டுக்கருவியை வாயில் வைத்துக்கொண்டாவது அல்லது அதற்குப் பர்த்தியாக, கட்டைவிரலைச் சப்பிக்

கொண்டாவது குழந்தை இருக்கும்பக்ஷத்தில் அதன் வாய், பற்கள் முதலியன உருவமாறி, தவறான மார்க்கங்களில் நின்றுவிடும். இம்மாதிரி வாய்க் கோணலாய்ப்போய்விட்டால் மெல்ல முடியாது, அசைக்கவுமுடியாது. பார்வைக்கு வாய் அவலக்ஷணமாயிருக்கும். தவிர, இந்த விளையாட்டுக் கருவியே தொத்து வியாதியைப் பரவச் செய்வதற்கு ஒரு முக்கியமான ஹேது. உதாரணமாக, தூசு படிந்த ட்ராம், பஸ், ரயில் வண்டி இவைகளில் கீழே விழுந்த பொம்மையை எடுத்து குழந்தை வாயில் வைத்துக் கொள்ளுகிறது. மற்றொரு உதாரணம் எடுத்துக்கொள்வோம். தாய்மார்களுக்கும் நர்சுகளுக்கும் பற்கள் குறைவாக இருக்கலாம். இந்த பொம்மைகளை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்குமுன் அவர்கள் தங்கள் வாயில் வைத்துக் கடித்துக் கொடுப்பதுண்டு. இம்மாதிரி பழக்கம் சர்வ சாதாரணமாய் இருக்கும்போது, குழந்தைகளுக்கு வியாதி காண்கிறதென்றால், அதில் எதாகிலும் ஆச்சரியம் உண்டோ? மேலும், இந்தப் பொம்மைகளினால் வாயினால் சுவாஸிக்க எற்படுகிறது. அதனால் அடிநாய்டுகள், பருத்த ஆரோக்கியமற்ற டான்ஸில்கள் இவை உண்டாகின்றன. குழந்தைவாயில் பொம்மையை வைத்துக்கொண்டு தூங்கிப் போய்விடுகிறது. இது சகஜம். அப்போது பொம்மை கீழேவிழுந்து விடுகிறது. வாய் திறந்தபடியே இருக்கிறது.

இது வரையிலும் தேக சம்பந்தமான விஷயத்தைச் சொன்னோம். சன்மார்க்க விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால், குழந்தை அழும்போதெல்லாம், அதன் அழுகைக்குக்காரணம் இன்னதென்று கண்டறிந்து அதற்குத் தக்க உபாயம் செய்யாமல், ஒரு பொம்மையை அதன் வாயில்வைத்து அடைத்துவிட்டுப் போவது நெறியா? இதைக் கவனிக்கவேண்டிய தவசியம். பெற்றோர்கள், தங்கள் குழந்தைகளுக்கு இந்த பொம்மைகளால் நேரிடும் கஷ்டங்களையும் உபாதைகளையும், கெட்ட பழக்கங்களையும் கவனித்துப்பார்த்தால், 'விளையாட்டுக் கருவிகளை விட்டெறி' என்று நாம் கத்துகிறோமே, அதுபோலவே அவர்களும் நம்முடன் சேர்ந்து கத்துவார்கள் என்று நம்புகிறோம்.—நாஷனல் பேபி வீக் கவுன்ஸில்.

ஸோப் ஒரு விஷங்கொல்லி மருந்து.

ஸோப்பும்ஜலமும்விஷக்கிருமிகளைஒழிக்கின்றனவென்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. ஆனால், ஸோப்பும் ஜலமும் கரைத்து உபயோகப் படுத்தினபோதிலும்கூட, அநேக கிருமிகள் நாசமடையும் என்பது வெகுபேர்களுக்குத் தெரியாது. அநேக அதிக விலையுள்ள விஷங்கொல்லி மருந்துகளோடு ஸோப்பை ஒத்திட்டுப் பார்த்தால், இது அவைகளுக்குச் சரி சமானமாகவே இருப்பதோடு, இதற்கு நல்ல மணமும் எற்பட்டிருக்கிறது. நவீன சாஸ்திரத்தின் அருஞ் செய்கைகளில் இது ஒன்றாகும்.

மகாயுத்தம் நடந்தபோது, தொத்து சம்பந்தப்பட்ட உண்ணும் பாத்திரங்களின் மூலமாய் நியூமோனியா, சுவாஸ ரோகங்கள் முதலியன உண்டாயின என்று எற்பட்டது. இந்தப் பாத்திரங்களைச் சுத்தம் செய்வது எப்படி? சாதாரண ஸோப் கலப்பு (100-க்கு $\frac{1}{2}$) போட்டு சுத்தம் செய்தால் இன்புளுயன்ஜா, நியூமோனியாக் கிருமிகள் நாசமடைகின்றனவென்று ஆராயச்சிகளினால் எற்பட்டது.

ரஸாயன சாஸ்திரப்படி சுத்திகரிக்கப்பட்ட அநேக ஸோப்புகளையும், மற்ற கடைகளில் விற்கப்படும் ஸோப்புகளையும் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், எந்த ஸோப்பாயிருந்தாலும் பாதகமில்லை; எல்லாவற்றிற்கும் விஷங்கொல்லித்தனம் உண்டென்றே எற்பட்டது.

நல்ல விஷங்கொல்லி மருந்து வேண்டு வேண்டுமென்றால், அதிக விலையுள்ள ஸோப்பையே வாங்க வேண்டுமென்ற அவசியமில்லை. கைகளைச் சுத்திசெய்வதற்கு உபயோகமாயுள்ள ஸோப்பில் நுரை வரும்படியான வஸ்து 12-ல் ஒன்று விகிதம் இருக்கிறது. இதில் பத்தில் ஒரு பங்கு இருந்தாலே போதும். கிருமிகளைக் கொல்வதற்கு, ஸோப்பு, ஜலம் இவற்றில் உடனே சாகும் கிருமிகள் யாதெனில், கிரந்திப்புண், வெட்டைரோகம், டிப்தீரியா, நியூமோனியா, இன்புளுயன்ஜா, மெனிங்கைடிஸ் ஆகிய இவைகளேயாம். டைபாய்ட் கிருமிகள் கொஞ்சம் எதிர்த்துப் பார்க்கும்.

நோயோடு போர் கொடுக்கும்போது, காலம் முக்கியமானது என்று முதல் உதவிபுரிவோர் யாவர்க்கும் தெரிந்த விஷயமே. சர்க்கார் உத்தியோகஸ்தர் விஷங்கொல்லி மருந்தைக்கொண்டு சுத்தம் செய்கிற வரையில் கைகட்டிக்கொண்டிராமல் ஸோப், ப்ரஷ், ஒரு பக்கெட் ஜலம் இவைகளைக்கொண்டு சுத்தம்செய்ய ஆரம்பிக்கும் மனையாட்டி, அதற்குள் அநேக விஷக்கிருமிகளைப் பரவவொட்டாமல் தடுக்க உதவிபுரிவாள்.—பஸ்டு எயிட்.

நல்ல வலுவைக்கொடுக்கும் டானிக் மருந்து-ஜலம்

ஸ்நான விஷயமாக சில யோசனைகளைச் சொல்லும்போது, டாக்டர் க்ர்ரான் போப் என்பவர், பிஸிகல் தியராபியூடிக்ஸ் என்னும் பத்திரிகையில், தேகத்திற்குத் தக்கபடி ஜலத்தை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம் என்று எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார். ஜலத்தின் சீதோஷ்ணம் மிகப் பரந்துள்ளது. அதாவது 32° F. யில் பனிக்கட்டியாயிருந்து 212° F. ஆவியாக மாறுகிறது. இதைப் பொதுவாயும், அந்தந்த இடங்களுக்குத் தக்கபடியும் உபயோகித்து வந்தால், இதனால் எவ்வளவு பலன்கைகூடும் என்பதைகண்டறியலாம்.

ஜலத்தை நமது இஷ்டப்படி உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். உஷ்ணக்கிரம் மாற வேண்டியதானாலும், அமுக்குதல்வேண்டியதாயிருந்தாலும், எந்த அளவுக்கு உபயோகிக்கவேண்டியதாயிருந்தாலும் அதற்குத் தக்கபடி சில செகண்டுகளில் மாற்றிக்கொள்ளலாம்.

நோயாளியின் தேகத்திலேயே உள்ள சொஸ்தப்படுத்தும் குணங்களை உபயோகிப்பவனே புத்திசாலித்தனமான வைத்தியன் என்று டாக்டர் போப் அபிப்பிராயப்படுகிறார். ஜலச்சிகிச்சையைத் தவிர வேறு விசேஷமான சிகிச்சை கிடையாது. முக்கியமாய் குளிர்ந்த நீர் கிகிச்சைப் போற்றத்தக்கது. இதன் அனுகூலங்களை அவர் பின்வருமாறு விவரிக்கிறார் :—

உஷ்ண ஜலத்தில் முதலில் ஸ்நானம் செய்து பிறகு குளிர்ந்த நீரில் தினம் ஸ்நானம் செய்தால், நாடிக் குழாய்கள் வளையும். முதுமை ஒழியும். அந்த நபர் அதிக சுறுசுறுப்பாயும் நோயின்றியும் வாழக்கூடும்.

குளிர்ந்த நீரானது மத்திய நரம்புத் தொகுதிக்கும் உபவுணர்ச்சி நரம்புத் தொகுதிக்கும் வலுவைக் கொடுக்கும் டானிக் மருந்தாகும். வாஸா மோடார் தொகுதியையும், சர்மத்தையும் வளையும்படி செய்யும். உட்கார்ந்து வேலைசெய்வோர்கள் குளிர்ந்தநீரில் ஸ்நானம்செய்து அதன் அநேக பலன்களை அனுபவிக்க வேண்டிய தவசியம்.

குளிர்ந்த நீர் சிகிச்சையானது ஸ்திரீகளுக்கு எடுத்தது. குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்தால் நரம்புக்கு வலுவைக் கொடுக்கும்; நரம்புச்சோர்வையை ஒழிக்கும். வீட்டினுள்ளேயே உட்கார்ந்து காலம் கழிக்கிறவர்களுக்கு ஏற்படும் அநேகவித கஷ்டங்களை நிவர்த்திக்கும்.

பாரன் லீபிக் என்பவர், 75 வருடங்களுக்குமுன் சொன்னதாவது: 'குளிர்ந்த காற்று, குளிர்ந்த ஜலம், வியாயாமம் இவைகளை விடாமல் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டு வந்தால், தசைநார்களுக்கு சுறுசுறுப்பைக்கொடுத்து உத்தீபனம் செய்வதற்கு வலுத்த முகாந்தரமாகும்.'

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

நரை ஸ்நானம் :—இந்த உத்கிருஷ்டமான ஸ்நானங்கள் புதிதாய் இப்போது தான் கண்டுபிடிக்கப்பட்டவை. இதில் தேகமானது உயர்ந்த உஷ்ணக்கிரத்தில் கணக்கற்ற காற்றுக் குமிழிகளோடு கலக்கின்றது. இந்த ஜலத்தில் குவிலேரியா பட்டையைப்போன்ற வஸ்துக்கள் கலந்திருக்கின்றன. இதில் ஸோப் நுரை போன்ற நுரை, காற்றைப் பம்பு செய்வதினால் உண்டாகிறது. தேகத்தை இதில் அமிழ்த்தப்படுகிறது.

* * * *

மண் ஸ்நானம் :—இந்த ஸ்நானத்திற்கு சாதாரண மண்ணை உபயோகப்படுத்துகிறதில்லை. எரிமலைப் பிரதேசங்களிலுள்ள நன்றாய் உலர்ந்த ரேடியோ நிரம்பிய மண்ணையே தெரிந்தெடுக்கப்படுகிறது. உபயோகப்படுத்து முன்னர் இதை வெப்பமாக்கி, பிசைந்து அடையாகச் செய்து கனமாய் தேகத்திலாவது அல்லது சிகிச்சை செய்யவேண்டிய பாகத்திலாவது போடப்படுகிறது. நோயாளி துவாலையாவது, துப்பட்டி முதலியவற்றையாவது போர்த்துக்கொண்டு அரைமணி முதல் இரண்டுமணிநேரம் வரையில் அப்படியே இருக்கவேண்டியது. இந்த மண்ணை பீச்சாங்குழல்மூலமாய் ஜலத்தை விட்டுக் கரைத்து, சர்மத்தை உலர்த்தப்படுகிறது. இந்த மண் ஸ்நானங்கள் அழற்சியுள்ள சர்ம வியாதிகளுக்கும் வாதரோகங்களினால் ஏற்படும் கைகால் பிடிப்பு நோய்களுக்கும் எடுத்தவை.

* * * *

சவத்தைக் கொளுத்துவதும் புதைப்பதும் :—சவத்தைக் கொளுத்துவது இப்போது பொதுவாய் அங்கீகரிக்கப்பட்டு வருகிறது. கொஞ்ச காலம் சென்றால் இதுவே பழக்கத்துக்கு வந்து விடும். ஏனெனில் அநேக சவங்கள் புதைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. புதைப்பதற்கு இனி நிலம் போதாது. ஆனதுபற்றி நில விஷயத்தில் சிக்கனமாக இருக்க வேண்டியதவசியம்.

புதைப்பது ஆரோக்கியத்திற்குக்குறைவு; அது நோய்க்கிடங் கொடுக்கும். பந்துக்கள் இன்னும் கல்லறையின் பக்கத்தில் நடமாடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அதனால் செற்றவர்க்கு மரியாதை செய்வதாக அவர்களுக்கு எண்ணம். அதன் மேல் ஞாபகச்சின்னமாக ஒரு சமாதி கட்டுகிறார்கள். அதன் மேல் புஷ்பங்களை இறைத்து தங்கள் கண்ணீரை வடிக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு மனவருத்தம் இவ்வள வவ்வளவில்லை. அம்மாதிரி வருத்தப் படுவதில் அவர்களுக்கு ஒரு வித சந்தோஷம்.

ஒரு கல்லறை என்றால் ஒரு இடம். அதில் நாம் இன்னும் கொஞ்சம் கண்ணீர் விட்டு அழலாமே யொழிய, நமக்கு வேண்டியவர்கள் அங்கே யில்லை. அவர்கள் அங்கே இருக்க வேண்டுமென்று நமக்கு எண்ணமுமில்லை. செத்தவர்களின் சாம்பலை நாலாபக்கத்திலும் வீசி இறைத்து விடடாலே எனக்குத் திருப்தி. நாம் அவர்களுக்காக அழவேண்டுமென்று அவர்கள் கேட்டுக்கொள்ளவில்லை. அவர்களை எப்படியாகிலும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொண்டால் போதுமானது. சந்தோஷத்துடன் அவர்களை நினைப்பதே நல்ல வழி. "தவிர, அவர்கள் க்ஷேமமாயிருக்கிறார்கள்". விஷக்கிருமிகள் ஒழிந்தன. தீயால் அவர்கள் நன்றாகக் கொளுத்தப்பட்டு, பிழைத்துள்ளவர்களுக்கு யாதொரு கெடுதலுமின்றிப் போய்விட்டனர். இருப்பவர்களுக்கு இதுதான் நியாயமான முறை—(பியர்ஸன்ஸ்)—பம்பாய் க்ரானிகல்.

* * * *

நியூ ஜீலேண்டு தேன் :—தேனின் ஆகாரக்குணம் யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. இதிலுள்ள கார்போ ஹைட்ரேட் சளுவில் மேற்குடலில் உறிஞ்சப்படும்படியான விதமாய் இருக்கிறது.

இங்கிலாந்தில் உற்பத்தியாவதைக்காட்டிலும் தேனுக்கு அங்கே அதிக செலவு உண்டு. அதிர்ஷ்டவசமாய் குடியேறும்

நாடுகளிலிருந்து ஸப்ளை அதிகமாகக் கிடைக்கிறது. நமக்கு வேண்டிய மூன்றில் இரண்டு பங்கு தேன் நீயூ ஜிலெண்டிலிருந்து வருகிறது. இந்தத்தேன் உற்பத்தியை சர்க்காரே மேற்பார்வை செய்வதால் இது பரிசுத்தமாகவே யிருக்கிறது. தேன் கூண்டைக் கொளுத்தி தேனை எடுக்கிறதில்லை. அதனால் அதற்குள்ள இயற்கைக் குணங்கள் ஒன்றும் மாறுபாடடைகிறதில்லை.

தேனில் 100-ல் 80 பாகம் டெக்ஸ்ட்ரோஸ் என்னும் சாக்கரைட் இருக்கிறது. இது நரம்பு வியாதி சம்பந்தமுள்ள குழந்தைகளுக்கு எடுக்கது. குன்ம வியாதிகளில், கார்போ ஹேட்ரேட்டுக்குப் பதிலாக இதை ஒரு ஆகாரமாக உபயோகிக்கலாம்.—மெடிகல் வொரல்ட்.

* * *

விஷ சம்பந்தப்பட்ட காயம் :—வெப்பம், சிவப்பு, துடிப்பு இவை முதலிய குணங்கள் காயத்தில் உண்டாவது, விஷக்கிருமிகளுக்கும் சதைகளுக்கும் நேரிடும் போரைக்குறிக்கும். அந்த பாகத்தில் அழற்சி உண்டாகிறது. அழற்சிக்குக் காரணம் இரத்தத்திலுள்ள வெள்ளை ஸெல்லுகளும் இந்த விஷக்கிருமிகளைக் கொன்று ஜீரணிக்கும் தொழிலில் ஈடுபடும் வெள்ளை ஸெல்லுகளைப் போன்ற இதர ஸெல்லுகளும் அங்கே திரளாய் வந்து கூடுவதேயாம்.

காயம் சொஸ்தமாவதும், நோயாளியின் கதியும், இந்த எதிர்க்கும் ஸெல்லுகள் ஜயமடைகின்றனவோ அல்லவோ அதைப் பொருந்தி நிற்கும். இந்தப் போரில் ஏற்படும் பலன் சீழாகும். போர் செய்யும் இடம் வட்ட வடிவமானல் அங்கே கட்டி கிளம்பும்.

இதில் கவனிக்க வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் யாதெனில் கூடியமட்டும் விஷக்கிருமிகளைக்கொன்று இயற்கையின் தொழிலைக் கம்மிப் படுத்துவதேயாம்.

டின்க்சர் ஆப் ஐயோடீன் போன்ற சில வஸ்துக்களை காயத்தின் மேல் பூசினல், விஷக்கிருமிகள் சாவதுடன் அக்கம் பக்கத்திலுள்ள தசை நார்களை பழுது படுத்தாது. எல்லா கேஸுகளிலும், ஆரம்பத்திலேயே இம்மாதிரி வஸ்துவை காயத்தின் மேல் உபயோகிக்க வேண்டும்—கோபார்ட்னர்ஷிப் ஜர்னல்—பஸ்டு எயிட்.

* * *

ஒரு அதிசயமான பிரயாணம் செய்து கொண்டேபோகும் குழந்தை ஆஸ்பத்திரி :— ஆஸ்திரேலியாவில் அடிலெயிட்டைச் சேர்ந்த தாய் சிசு ஆரோக்கிய சங்கத்தார், பிரயாணம் செய்து கொண்டே போகும் குழந்தை ஆரோக்கிய ஸ்தாபனம் ஒன்றை ஏற்பாடு செய்திருக்கின்றனர்.

ஆரம்பத்தில் தென் ஆஸ்டிரேலியா ரெயில்வே கமிஷனரை இவர்கள் விஜயம் செய்து அவரது ஒத்துழைப்பை வேண்டிக் கேட்டுக்கொண்டனர். ஒரு ரயில் வண்டி இதற்குத்தக்கபடி தயாரிக்கப்பட்டது. இந்த வண்டியில் பேர்பாதி குழந்தை ஆரோக்கிய ஸ்தாபனம். மற்றொரு பாதி நர்ஸ் குடியிருக்கும் அறை. இதில் சமையலுக்கு, படுக்கைக்கு, ஸ்நானத்திற்கு, இடமும், ஐஸ் பெட்டியும், மின்சார விசிறியும் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

முதற்பிரயாணம் ஆரம்பமாய்விட்டது. இந்த வண்டி ப்ராட் கேஜ் ரயில் பாதையே சென்று மத்திய வடபாகத்தில் பிரயாணம் செய்யும். இதற்கு அதிகாரியாகிய ஸிஸ்டர்-இன்-சார்ஜு, குறைந்தது, இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு விசையாவது குழந்தைகளைப்போய்ப் பார்த்து வரும்படி ஏற்பாடாயிருக்கிறது. ஒவ்வொரு ஜில்லாவிற்கும் ஒவ்வொரு நர்ஸு அவசியம் என்று சங்கத்தாருக்குத் தெரிந்திருந்தும், பணக்கஷ்டத்தினலே, அதற்குப் பதிலாக இதை வைத்துக் கொள்ளப்பட்டது. பணக்கஷ்டம் நீங்கினவுடனே, பெரிய ஜில்லாக்கள் ஒரு நர்ஸை நியமிக்கக்கூடுமென்று கருதப்படுகிறது. இந்த வண்டி அப்போது மற்ற ஜில்லாக்களுக்குப் போகும்.

எங்கெந்த வழியில் செல்ல போக வேண்டுமென்பதையும், எங்கெங்கே நிற்கவேண்டு மென்பதையும் பற்றி நன்ருய் ஆலோசனை செய்து தீர்மானிக்கப் பட்டிருக்கிறது. சங்கத்தார் வட ஆஸ்திரேலியாவிற்குப் போக வேண்டுமென்று விரும்பின போதிலும், நாட்டுப்புறத்து ஸ்தாபனங்கள் கம்மியாயிருப்பதுபற்றி, முதலில் ஜனநெருக்கமான ஜில்லாக்களுக்குப் போய் வரும் பக்ஷத்தில் அதிக செலவின்றியே மிக்க பலன் கைகூடும் என்பது அவர்கள் துணிபு.

பூலோகத்தின் மற்ற பாகங்களிலும் இதே மாதிரி ஏற்பாடுகள் இருந்து வருகின்றன. ஆஸ்திரேலியாவிலேயே, க்வீன்ஸ்லாண்டு, நீயூ ஸவுத் வேல்ஸ் முதலிய இடங்களில் ரயில்வே குழந்தை ஆஸ்பத்திரிகள் இருக்கின்றன. இவை நல்ல வேலை செய்து வருகின்றன.—மதர் அண்டு சைல்டு.

* * *

முகத்தில் பூசும் பவுடரும் புராதன க்ரீஸும்:—வெளுப்பான இம்முகப் பவுடர் புராதன க்ரீஸில் கிருஸ்து பிறந்த 400 வருஷங்களுக்கு முன் தற்காலத்தில் செய்யப்படும் மாதிரி போலவே செய்யப் பட்டதாக, பிரன்ஸ்டன் சர்வ கலாசாலையில் ரஸாயன ஆராய்ச்சிகளால் ஏற்பட்டதென்று, ட்ரக் அண்டு காஸ்மடிக் இண்டஸ்டிரியில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. இந்த ப்ரன்ஸ்டன் சர்வகலா சாலை ஆர்கியாலஜி இலாகாவைச் சேர்ந்த ப்ரோபெஸர் டி. லெஸ்லி ஷியர் என்பவர் காரின்த் என்னும் நகரத்தில் ஒரு ஸ்திரீயின் கல்லறையில் இதைக் கண்டுபிடித்தார். 1930ஆம் வருஷத்தில் க்ரீஸ் தேசத்துக்கு ஷியர் போயிருந்த போது, ஒரு கல்லறையில் ஒரு பெட்டியில் அடைக்கலம் செய்து இந்தப்பவுடர் வைக்கப்பட்டிருந்தது. இத்துடன் ஒரு வெள்ளி நாணயமும் சில பாத்திரங்களும் இருந்தன. இதை டாக்டர் ஷியர் ப்ரின்ஸ்டனுக்குக் கொண்டுவந்து, ரஸாயன இலாகாவில் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தார். இது ஈயக் கார்பொனேட் கலந்த பவுடர். இப்போது வெள்ளீயம் செய்வதற்கு என்ன முறைகளோ அதே முறைகளே இது செய்வதற்கும் அனுசரிக்கப்பட்டதாகத் தெரிகிறது. டாக்டர் ஷியர் கண்டுபிடித்த இந்த வெள்ளைப் பவுடர் தான் முதல் முதல் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட வஸ்து—ஜர்னல் ஆப் ஆயுர்வேதா.

* * *

கிரந்திப் புண்ணைக்குறித்த சில விஷயங்கள்—(தி யூரோலாஜிக் அண்டு குடுடேனியஸ் ரிவியூ, 1931). எல்லா வஸ்துக்களுக்கும் முடிவு உண்டு. கிரந்தி வியாதியால் வருந்துவோனைக் கண்டவுடன் ஏற்படும் பயத்திற்கு முடிவு கிடையாது. அந்த வியாதி நூதனமாய்க் காணும் போது அதை அடித்து விரட்டிவிடு. நாட்பட்டுப் போனல், அதைப் பரவவொட்டாமல் தடுத்து வைத்துக் கொண்டிரு.

ஆரம்பத்தில் இந்த வியாதிக்குச் சிகிச்சை கம்மியாகச் செய்தால், பின்னிட்டு, உபயோகமற்றவர்களும் பொதுச் சிலவுகளும் அதிகமாகும்.

மர்மஸ்தானத்தில் உண்டாகும் ஒவ்வொரு புண்ணும் கிரந்தி வியாதி சம்பந்தம் என்றே முதலில் எண்ணவேண்டும்.

தினம் ஒரு ஆப்பில் சாப்பிட்டால் அது டாக்டரை வரவொட்டாமல் தடுக்கும். ஆனல் 'பீச்சை' சாப்பிட்டால் என்றைக்கோ ஒரு நாள் டாக்டரைத் திரும்ப அழைக்கும். கிரந்தி வியாதிக்குசிகிச்சை செய்வதாயிருந்தால் குறைந்தது 20 வருடங்களாவது வைத்தியம் செய்திருக்க வேண்டும்.

இந்த நோயாளிகளை பைபில் 38-வது ஸாமை வாசிக்கும்படி செய், அதனல் அவர்களுக்கு அனுகூலம் உண்டு. அவர்கள் நோயாளிகளா யிருக்கும் போது செவ்வையாய் நடந்து கொள்வார்கள். நீங்களும் வாசியுங்கள்.

ட்ரேட் மார்க்

நல்ல பலனைத் தரக்கூடியதென்று பிரசித்தி பெற்ற டாக்டர்களால் நேரில் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

டாக்டர் ஜம்மி

வெங்கட்ரமணய்யா

அவர்களுடைய

பிரசித்திப்பெற்ற கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருக்கத்திற்கு

அனுகுணமான மருந்துகள்.

ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.

காஞ்சீபுரம்—9-9-32.

“சென்ற பத்து வருஷங்களாக நான் வைத்தியத் தொழில் நடத்திவந்ததில், ஜம்மி வெங்கட்ரமணய்யா அவர்களுடைய கல்லீரல் பெருக்கத்திற்கு மருந்துகளை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க ஆரம்பித்தது முதல், கல்லீரல் பெருக்கத்தினால் நேரிடும் சிசுமரணம் 100-க்கு 90 விகிதம் குறைந்து விட்டது.”

டாக்டர்………………

நன்றாய் சோஸ்தப்படுத்தி, குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாகச் செய்கிறது. நோயை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் இது உதவுகிறது.

8, சாலைத்தெரு, மைலாப்பூர், மதராஸ்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது: ஆழமான சஸ்திர ரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாய்க்கன் தெரு சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள். தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :

NEW FORMULA Co., Kandi, BENGAL

Agents : Sri Krishnan Bros., P. O. Box 166 Madras, Dadha & Co., 52, Nayniappa Naick St., Madras.

சுத்தமான

யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

கீல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்கு சாப்பிட்டுவிட்டால், இருமல், பிளேக், காலரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

வியாதியஸ்தர் அறையில் ஒரு துணியில் சில பொட்டு இந்த திராவகத்தை தெளித்து மாட்டி வைத்திருந்தாலும் அந்த அறையானது ரம்யமாக விருக்கும். கொசுக்களும் நெருங்கா.

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

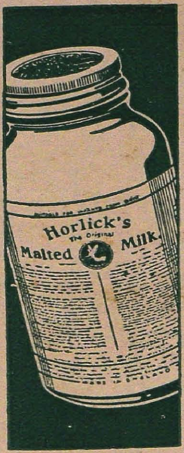
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புச்செட்டி தெரு, சென்னை.

ஹார்லிக்ஸ்

மால்டெட் பாலானது

ஒரு மாற்றப்பட்ட பால் ஆகாரம். இதில், கொழுப்பும், சிறந்த கலப்புச் சர்க்கரைகளாகிய லாக்டோஸ், மால்டோஸ், டெக்ஸ்டிரின் இவைகளும் அடங்கியுள்ளன.



குழந்தைப் பருவத்தில் காணும் அநேக வியாதிகளுக்கு ஆகாரச் சிகிச்சை புரியும்போது, வைத்தியருக்கு இது ஏற்ற உதவியாகவிருக்கிறது. ஜீரணக்கோளாறுகள், தொத்து சம்பந்தமுள்ள வயிற்றுப்போக்கு, மாந்த சம்பந்தத்தினால் ஏற்படக்கூடிய நுரையீரல் வியாதிகள் இவைகளில் இது நல்ல பலனைக் கொடுத்திருக்கிறது.

சில காலங்களாக, மாந்தம் அதாவது வயிற்றில் பிளிப்பு தட்டுதல் என்னும் வியாதி அதிகமாகக் கவனிக்கப்பட்டு வருகிறது. அநேக குழந்தைகள் வியாதி இன்னதென்று ஏற்படாமல் மெலிந்துபோயாவது அல்லது பித்தம் அதிகரித்து, அதனால் அவஸ்தைப்பட்டுக்கொண்டாவது இருக்கும்போது, அவைகளுக்கு மாந்தம் கொஞ்சமாகிலும் இருக்குமென்பதில் ஐயமில்லை. அநேக கேஸ்களில் இந்த நிலைமை கொழுப்பு தேகத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளாததால் ஏற்படக்கூடியது. தவிர, மாற்றப்படாத பசும்பால், அதிகப்படியான பாலேடு, கொழுப்புள்ள ஆகாரங்கள் இவைகளை மேலும் மேலும் போட்டுவதினால் கெடுதல் அதிகமாகிறது.

இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு ஹார்லிக்ஸைப்போட்டினால், சீக்கிரத்தில் அவைகள் சொஸ்தமடைகின்றன. அவைகளுக்கு வலுவும் உண்டாகிறது.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்

எங்கும் கிடைக்கக்கூடியது.

Printed at the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprietor, Dr. U. KRISHNA RAU, Madras.